மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR
'82 ரூ.1-5



சிறிய பொருட்கள் மேலும் மிகச் சிறியதாகி கவலை தரும்போது ...

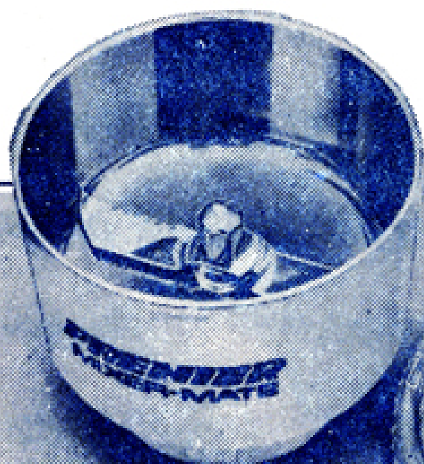
பிரிமியர்

மிக்சர்-மேட் (அரவை இணைப்பு சாதனம்)

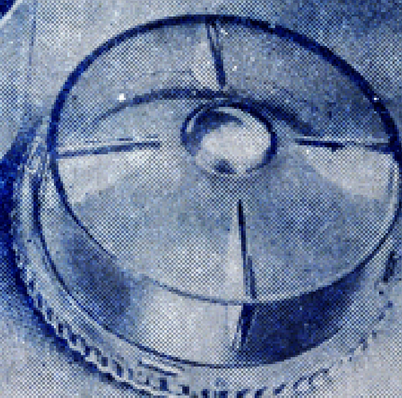
மிகக் குறைந்த அளவே சட்டினி, மசாலா மற்றும் மாவு அரைக்கும்போது ஏற்படும் இழப்பை தவிர்க்கின்றது.

பிரிமியர் மிக்சர்-மேட் எவ்வகையான இந்திய மற்றும் வெளி நாட்டு மிக்ஸிகளுக்கேற்ப வடிவமைக்கப் பெற்று ஒவ்வொரு மாடல்களுக்கேற்பவும் கிடைக்கின்றது. இதன் தரத்தை அதன் அரவைத் திறனே உணர்த்தும்.

- உள்பூட்டு அமைப்புடைய இதன் மூடி உடையாத பாலி கார்பனேட் பிளாஸ்டிக்கால் செய்யப்பட்டது.
- அரவை ஜாடி ஸ்டெய்ன்லஸ் ஸ்டீல் உட் சுவருடன் ABS பிளாஸ்டிக்கால் இணைத்து செய்யப்பட்டது.
- சிறு இடைவெளி விட்டு இணைக்கப்பட்டுள்ள இதன் ஸ்டெய்ன்லஸ் ஸ்டீல் பிளேடு தவறற்ற மிருதுவான திட மற்றும் திரவ அரவைக்கான உத்திரவாதமுடையது.



S.SIVANESAN & CO
244, Mint Street, Madras-600 003
Phone : 33926



மங்கையர் மலர்

டிசம்பர் 1982

சந்தா விவரம்
தனிப்பிரதி ரு. 1-50
ஆண்டுச் சந்தா ரு. 18/-
ஆறு மாத சந்தா ரு. 9/-

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032 (Phone: 431543)
Assistant Editor: Manjula Ramesh.

பரிசு பெற்ற கட்டுரைகள்

நான் ஒரு சிறந்த மகள்!

"நூறு கஜ தூரத்தை 8 விநாடிகளில் களில் ஓடிக் கடப்பவளாயிற்றே, அவ ரிக்கார்ட்படி. அப்படியே ஓடினால் கல்லூரியைச் சில நிமிடங்களில்எட்டிப்பிடித்து விட முடியும். நம்மால முடியுமா?'' என்று எத்திராஜ் மகளிர் கல்லூரிக்குப் போய்க் கொண்டிருந்த என்னைப் பற்றிய என் தோழிகளின் கமெண்ட்.

அப்போது என் மனம் யூனிபார்ம் அணிந்து, காலில் வெள்ளை கான்வாஸ் ஷூ அணிந்திருந்த என் சிறிய உருவத்தைக் கற்பனையில் கொண்டு வந்தது. நான் ஓடிய சேப்பாக்கம், நேரு, ராஜரத்தின மற்றும் பெயர் சட்டென்று நினைவுக்குவராத ஸ்டேடியங்களில் எல்லாம் என்னை ஓட வைத்தது.



பள்ளி இறுதி வகுப்பை முடித்தபோது அந்தப் பள்ளிக்கென்று மாநில அளவில் படிப்புக்கு கலை நிகழ்ச்சிகளுக்கென்று பல பரிசுகளையும், விளையாட்டுக்கு என்று அநேக பரிசுகளையும் அள்ளிக் குவித்திருந்தோம். அந்தப் பரிசுகளை நான் திரும்பத் திரும்ப மேடைக்குச் சென்று பெற்று வந்தபோது ஏற்பட்ட கரகோஷங்கள் நின்ற பிறகும் கூட நிறுத்த முடியாது தொடர்ந்த அந்த ஒற்றைக் கைதட்டலுக்கு உரியவர்— 'மெட்ராஸ் சேவா சதன்' என்ற பெயர்ப் பலகைக்கு முன்னால் எனக்களிக்கப்பட்ட பரிசுகளுடன் காத்திருந்த என் தந்தை!



ம்.... டிராமா போட்ட அனுபவம் இருக்கே... 'அப்பா, போன ஞாயிற்றுக்கிழமை வீட்ல போட்ட டிராமாவிலே 7 ரூபாய் லாஸ், டிபன், காப்பி, திரை, பெஞ்சுகளை மறைக்கப் போடப்பட்ட பெட்ஷீட் மற்ற துணி வகைகள் இதில் சேராது. ஸாரிப்பா....'' என்றேன். 'தட்ஸ் ஆல் ரைட்' என்றார் அப்பா! அப்பாவின் அந்த 'மானரிஸம்' என் மனத்தில் பதிந்தது. அதுவும் பள்ளிப் பருவம்!

காலேஜ் ரோட்டில் உள்ள மகளிர் கிறித்துவக் கல்லூரியை நான் மறக்க முடியுமா? என் குடும்பக் கிளையிலேயே முதன் முதலாக உயர் படிப்புக்கென்று (பின்னாளில் வேலைக்கும்) வெளி வந்த பெண் என்ற மகுடத்தைச் சூட்டி, பசுமையான கல்லூரி நாட்களையும் எனக்களித்த கல்லூரியாயிற்றே!

'' 'கல்கி'யிலே வந்திருக்கிற இந்தப் படத்தைப் பார்த்தியா?'' — அப்பா அந்த வார இதழைக் கொடுத்தார். பதினாறு பரிசுகளைப் பெற்ற மாணவி என்ற குறிப்புடன் காணப்பட்ட அந்தப் படத்தில் பெரு மதிப்புக்கும், பேரன்புக்கும் உரிய திருமதி இந்திரா காந்தி அவர்களின் திருக் கரங்களால் (எத்திராஜ் மகளிர் கல்லூரியில் — படத்தில் காணப்படும் அந்தப் பரிசு ஷேக்ஸ்பியரின் 'ஹாம்லெட்' நாடக ஆராய்ச்சிக்காக) நான் பரிசைப் பெற்றுக் கொண்டிருந்தேன்.

ரூ 50/— இரண்டாம் பரிசு பெறும் கட்டுரைகள்

அந்த ஆங்கில வார இதழிலே என் பெயர் வந்திருந்தது. அதைத் தடவிப் பார்த்த என் தாய் 'உன் பேரு போட்டிருக்கு பாரு' என்பார். கொட்டை எழுத்தில் போட்டிருந்தாலும் ஐந்து வகுப்பு மட்டுமே படித்திருந்த, ஆங்கிலமே அறியாத அவரால் என் பெயரை மட்டும் எப்படி இனங்கண்டுகொள்ள முடிகிறது? எந்த மொழியிலும் என் பெயரை மட்டும் அடையாளம் கண்டு கொள்ளக் கூடிய ஆற்றல் என் தாய்க்கு எப்படி உண்டாயிற்று? பாசமிக்க தாய்மைக்கு அவ்வளவு சக்தியா?

என் முதல் புத்தகம் (சிறுகதைத் தொகுப்பு) வெளிவந்தபோது பத்திரிகையாளர்களை அழைத்து ஓட்டலில் விருந்தளித்து விழாவே எடுத்து விட்டார் என் அருமைத் தந்தை!

கண்ணாடிக்குள் தெரியும் நெட்டியில் செய்த பொம்மைக் கோயில் சிறந்த நாடக நடிப்பிற்காகக் கிடைத்த முதல் பரிசு! இது 'இருகோடுகள்' இல்லை 'இரு வீடுகள்' 'காசேதான் கடவுளடா' என்ற நாடகத்துக்குக் கிடைத்தது என்று என் தாய் மறதியில் மாற்றி மாற்றிக் கூறினாலும் நான் நடித்த பிரபல நாடகங்களின் தலைப்புக்களைக் கூற மறக்கவே இல்லை.

'ரிக்ஷாக்காரன்' படம் ரிலீஸான நேரம் 'அப்பா அம்மா இருவரும் படம் பார்த்தாங்களா?' திரு எம். ஜி. ஆர். அவர்கள் பரிவுடன் கேட்டார்கள்! 'இன்னும் இல்லை' என்றேன். அன்று மாலையே சுமார் 30 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஒன்றாக அந்த முதிய தம்பதியர் — என் பெற்றோர் — திரைப்படம் பார்த்துத் திரும்பிய காட்சியை இன்னும் நினைத்து மகிழ்ச்சியடைவோம்.

இருபதாண்டுகளாகச் சென்னை வானொலி நிலையத்தில் பணி புரிகிறேன். வேலையென்னும் பூந்தோட்டத்தில் அவ்வப்போது வீசும் வசந்தம்தான் இதுபோன்ற மற்ற வாய்ப்புகள்.

'ரிஷி மூலம்' படத்தில் இனிமையின் இருப்பிடமாகத் திகழும் கே. ஆர். விஜயா அவர்களின் ஆசிரியராகத் தோன்றி நான் பேசிய வசனம் நினைவுக்கு வருகிறது. 'நல்ல மாணவிகள் எல்லாருமே நல்ல மனைவிகளாக இருப்பாங்கன்னு எதிர்பார்க்க முடியாது போலிருக்கு. உண்மையில் ஒரு நல்ல மகள்தான் நல்ல மனைவியாக, சிறந்த மனைவியாக தாயாக முடியும் என்று தோன்றுகிறது.''

எஸ். லீலா, சென்னை

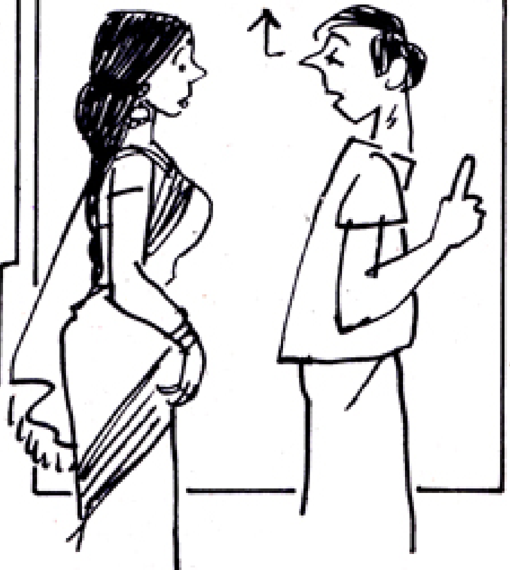
முளைக்கீரை, அரைக்கீரை இவை சாதாரணமாகக் கிடைக்கும். மலச்சிக்கலை நீக்கும். சூட்டைத் தணிக்கும்.

நான் ஒரு சிறந்த மனைவி

எனக்குக் கல்யாணம் ஆகி 12 ஆண்டுகள் கழிந்து விட்டன. என் புகுந்த வீட்டார் எங்கள் ஜாதகத்தில் 10 பொருத்தங்கள் உள்ளன என்ற ஒரே காரணத்தால் தாவே வலிய வந்து சம்பந்தம் செய்து கொண்டார்கள். உண்மையிலேயே நாங்கள் ஒரு விஷயத்திலேயும் மன வேறுபாடின்றி இருந்தோம்.

எனக்குக் கல்யாணம் நிச்சயம் செய்து ஆறு மாதங்கள் கழித்துத்தான் கல்யாணம். அந்த ஆறு மாதத்துக்குள் என் கணவருக்கு பிஸினஸில் ரொம்பவும் நஷ்டம். ஒரு வேலையுமின்றி நடுத் தெருவில் நிற்பது என்பார்களே அந்த நிலைமையில் இருந்தார். அவருடைய தாய் தந்தையாரின் விருப்பத்துக்கு மாறாக பிஸினஸ் செய்து வந்ததால் அவருடைய பிஸினஸ் நஷ்டத்தைப் பற்றியோ, அதை விற்று விட்டு போண்டியாக இருப்பது பற்றியோ அவர்களிடமும் கூற முடியாத நிலைமை அவருக்கு இருந்தது. என் வீட்டிலோ பெரிய பிஸினஸ் மேனுக்குப் பெண்ணைக் கட்டிக் கொடுக்கிறோம் என்ற பெருமை.

கல்யாணமும் நன்றாக நடந்தது. இவரும் ஒரு வாரம் வரை தன் வியாபாரம் பற்றியோ, அல்லது தான் ஒன்றுமே செய்யாமல் இருப்பது பற்றியோ என்னிடம் கூறவேயில்லை. எப்படியோ பணம் புரட்டிக் கொண்டே இருந்தார். ஆனால் அடிக்கடி, ''நீ எந்த நிலைமைக்கும் ரெடியாக இரு'' என மூல மந்திரமாகக் கூறிக் கொண்டே இருந்தார். எனக்கும் ஒன்றும் புரியாது.



பின்னர் ஒரு வாரம் கழித்துத்தான் ''பிஸினஸில் ஏற்பட்ட நஷ்டத்தினால் இப்பொழுது நடுத் தெருவில் நிற்கும் நிலைமை ஏற்பட்டுள்ளது. எப்படியும் உன்னை என் வீட்டிற்கோ, என் வீட்டிற்கோ அனுப்பாமல் நான் காப்பாற்றுகிறேன். தொழில் என்று இனிமேல்தான் ஏதாவது ஆரம்பிக்கணும்'' என்றும் கூறினார்.

மிகப் பெரிய பணக்காரி ஆகலாம் என்று நினைத்து வந்த எனக்கு அந்தச் செய்தி பெரிய இடியாக இருந்தது. இருப்பினும் என் துக்கத்தை வெளியே காட்டாமல் ''என் பெற்றோர்கள் இருக்கும் மதராஸில் நாம் தொடர்ந்து ஆடம்பரமாக வாழ முடியாது. நாம் இங்கேயே இருந்தால் என் பெற்றோருக்கு நமக்கு ஒன்றுமில்லை என்ற விஷயம் தெரிந்து விடும். இந்த விஷயம் நம் இருவருக்கும் மட்டும் தெரிந்தது போதும். என் வீட்டில் இது பற்றிக் கூறினால் நீங்கள் ஏமாற்றி விட்டதாகக் கூறுவார்கள். அதையும் என்னால் தாங்க முடியாது. அதனால் நாம் வேறு ஊருக்குச் சென்று பிழைக்கலாம். இருவரும் பட்டதாரிகள்தானே'' என்றேன்.

இதற்கிடையில் — இந்த நிலைமையில் குழந்தை பிறந்தால் அதற்குச் சோறு கூடப் போட முடியாது என்று கட்டுப்பாட்டுடன் பிள்ளைப் பேற்றையும் தள்ளி வைத்தேன். பின் புது மெருகு அழியாத என் நகை, வெள்ளிப் பாத்திரங்களை அப்படியே அடகு வைத்து வந்த பணத்தில் பம்பாய் சென்றோம். என் வீட்டில் ''நகைகளை சேஃபில் வைத்து விட்டோம். பம்பாயில் பிரான்ச் ஆபீஸ் ஆரம்பிக்கப் போகிறோம்'' என்ற பொய்யைக் கூறி என் தாய் தந்தையரைப் பிரிந்து, இவர் ஒருவருக்காகப் பம்பாய் ரயிலேறினேன். அங்கு சென்றதும் ஒரு மாதம் டெலிபோன் ஆபரேட்டர் கோர்ஸில் சேர்ந்து டெலிஃபோன் ஆபரேட்டராக ஒரு வேலையில் அமர்ந்தேன். இதைக்கூட என் பெற்றோருக்கு அறிவிக்கவில்லை. என் வீட்டில் பெண்கள் வேலைக்குச் செல்வதென்றாலே இளப்பமாகப் பேசுவார்கள். மீதி இருந்த பணத்தில் இவரும் சிறுதொழில் ஆரம்பித்தார். அது ஐந்து வருடங்களில் மிக நல்ல நிலைமை அடைந்தது.

நாங்கள் ஓரளவு பண வசதி அடைந்தவுடன்தான் குழந்தை வேண்டும் என்று தீர்மானம் செய்து அந்தக் குழந்தையை வளர்க்கப் பெரியவர்களின் துணையும் வேண்டுமென யோசனை செய்து மதராஸில் வந்து அதே பிஸினஸைத் தொடர்ந்தார். இப்பொழுது இவருடைய பிஸினஸ் மிகவும் வெற்றிகரமாக நடக்கிறது. மிக நல்ல நிலைமையில் இருக்கிறோம். இருப்பினும் பம்பாயில் வாழ்ந்த அந்த ஐந்தரை வருட வாழ்க்கை ஒரு வனவாசம் என அடிக்கடி பேசிக் கொள்வோம். 'உன்னுடைய ஊக்கமும், பொறுமையும், அன்பும் ஒற்றுமையும் மட்டும் இல்லாமல் இருந்திருந்தால் நிச்சயமாக இன்று இப்படி சந்தோஷமாகவோ வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமோ அடைந்திருக்க மாட்டோம்' என்று இவரே அடிக்கடி கூறுவார். நானும் இவர் ஏமாற்றினார் என்று நினைத்திருந்தால் இருவர் வாழ்க்கையுமே நரகமாகியிருக்கும்.

கல்யாணி, சென்னை

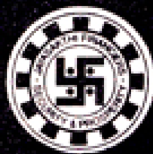


நான் ஒரு சிறந்த தாய்

என் பதினாறாவது வயதில் என்னை என் தாய் தந்தை ஒரு ஆசார சீலர் வீட்டு மருமகளாக்கினார்கள். என் கணவருக்கு 31 வயது. இரண்டாம் தாரம். நான் புக்ககம் போய்ச் சேர்ந்தவுடன், என் மாமனார், ''ஜானு, நான் காப்பி குடிப்பதில்லை. காபி குடிக்குச் சமானம். அதனால் நீ காப்பியை நிறுத்திடணும்'' என்றார்.

குழந்தையிலிருந்து குடித்து வந்த காப்பியை அன்று முதல் நிறுத்தி விட்டேன். இதையே அப்பொழுது பெரிய சோதனையாக நினைத்த நான், இதை விட மிகப் பெரிய சோதனைகளை வாழ்க்கையில் எதிர்கொள்ளப் போகிறேன் என்று அப்பொழுது எள்ளளவும் நினைக்கவில்லை. மூன்று ஆண் குழந்தைகளும் பிறந்தார்கள்.

என் மாமனார் பெரிய குரு பரம்பரை. சமஸ்கிருத வித்வான். அவருக்குச் சென்னையில் நிறைய சிஷ்ய மக்கள் இருந்தார்கள். அவர்கள் தரும் காணிக்கைப் பணத்தில்தான் என் குடும்பமே நடந்தது. கணவரும் சம்ஸ்கிருத வித்வான். என் மாமனார் அவரை வேலைக்கு எதுவும் அனுப்பாமல் தன் கணக்கு வழக்குகளைப் பார்ப்பதற்கே வைத்துக் கொண்டார். சிஷ்யர்களில் எனக்



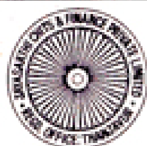
ஜெயசக்தி பைனான்சியர்ஸ்

(HIRE PURCHASE FINANCIERS)

கவர்ச்சிகரமான வட்டி விகிதங்களில் பிக்சட் டெபாசிட்டுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன

ஒரு வருடம்	இரண்டு வருடங்கள்	மூன்று வருடங்கள்	ஐந்து வருடங்கள்
17%	18%	19%	22%

நான்கு ஆண்டுகளில் "சுமங்கலி டெபாசிட் திட்டத்தில்" தங்கள் முதலீடு இரட்டிப்பாகிறது.
ரூ. 5000/-ம் அதற்கு மேலும் டெபாசிட் செய்பவர்களுக்கு
ஒரு அழகிய "வெள்ளி குத்து விளக்கு" அன்பளிப்பாக வழங்கப்படும்.



ஜெயசக்தி சிட்ஸ் & பைனான்ஸ் பி. லிட.

எமது புதிய குருப்புகள்

மாதங்கள்	அங்கத்தினர்கள்	சந்தா தொகை	சீட்டு மதிப்பு
100	100	250	25,000
100	100	100	10,000
40	40	250	10,000
40	40	125	5,000
25	25	2000	50,000
25	25	1000	25,000
20	20	500	10,000
20	20	250	5,000

ஏல முறை மாற்றுக 30%-க்கு மேல் காப்புத் தொகையுடன் பகிரங்க ஏலம்.
"காப்புத் தொகை" ஏலத்தன்றே திருப்பித் தரப்படும்.

கடன் வசதி

ரூ. 25,000/-ம் வரை 24% வட்டி விகிதத்தில்/ வட்டியின்றி வங்கிகள் இன்சூரன்ஸ் கார்பரேஷன்கள் மற்றும் பிரபல பொது ஸ்தாபனங்களில் பணிபுரிவோருக்கு சில நிபந்தனைகளின் பேரில் பண வசதி வழங்கப்படும்

முதலீடு செய்ய, சீட்டுகள் சேர மற்றும் கடன் வசதி பெற தொடர்பு கொள்க:

நிர்வாக அலுவலகம்: 39, நடேச ஐயர் தெரு (2வது மாடி)
(சிவா விஷ்ணு கோயில் அருகில்)
உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017. போன்: 447186

பெங்களூர் : 24/1-A, மார்கோஸா ரோடு (10வது கிராஸ்) மல்லேஸ்வரம், பெங்களூர்-560 003, போன்: 366971

தஞ்சாவூர் : எண்: 2 & 3, முதல் மாடி, ஜி. ஏ. கனால் ரோடு, தஞ்சாவூர். போன்: 1626

திருவண்ணாமலை : 14/A, ஆனைக்கட்டி தெரு, திருவண்ணாமலை-606 601. போன்: 483

பட்டுக்கோட்டை : 9-A, தலையாரி தெரு, பட்டுக்கோட்டை-614601. போன்: 453

C.A. BALOO Managing Director

ஜெயசக்தி — நம்பிக்கைக்கு பெயர் பெற்றது

குத் தெரிந்தவரை முக்கியமானவர்கள் கிருஷ்ணசாமி நாயுடு, ஜட்ஜ் கே.டி. பாஷ்யம், ஜகந்நாத தாஸ், (உயர் நீதிமன்ற நீதிபதி) தவிர ஏராளமான சேட்டுகள்.

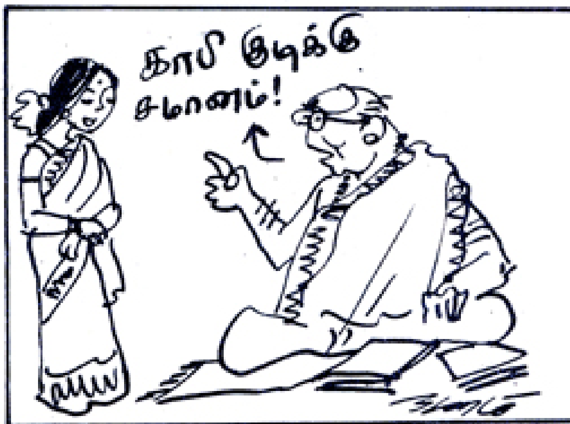
கொஞ்ச வருடத்தில் என் மாமனூர் இறைவனடியை அடைந்தார். அவருடைய கடைசி முகத்தைப் பார்க்க எல்லா சிஷ்யர்களும் வந்திருந்தார்கள். அவர் காஞ்சிபுரம் கோவிலில் தர்மகர்த்தாவாகவும் இருந்தவர். திருவாங்கூர் அரண்மனையில் ராஜ குருவாகவும் இருந்தார். ராணியார் என் மாமியாருக்கு கொடுத்த சேலைகளை நான் தான் உடுத்தினேன். இறப்பதற்குச் சில நாட்களுக்கு முன்,

''அம்மா, ஜானு, உனக்கு நான் எந்த குறையும் வைக்க மாட்டேன். குழந்தைகள் பேரில் வீடு வாங்க பணத்தை நண்பரிடம் கொடுத்து வைத்திருக்கிறேன்.'' என்று கூறியிருந்தார். ஆனால் திடீரென்று ஹார்ட் அட்டாக்கில் இறந்துவிடவே அந்தப் பணம் இருக்கும் இடம் இதுவரையில் தெரியவில்லை. அவர் இறந்த 40 நாட்கள் கழித்து மூன்றாவது மகன் பிறந்தான். எண்ணி ஏழு வருடங்கள் தான் கூடி வாழ்ந்தேன். இனிமேல்தான் எனக்குச் சோதனை காலமே ஆரம்பம்.

வரிசையாக, 4 வயது, 2 வயது, 24 நாள் மகன்களுடன் என்னைத் தாய் வீட்டில் வேலை தேடிக் கொண்டு கூட்டிப் போவதாக என் கணவர் விட்டு வந்தார். போனவர் போனவர்தான். நடுவில் இரண்டு மாதம் வந்ததன் விளைவு ஒரு பெண் குழந்தை. ஒரு நாள் இரவு சொல்லாமல் மீண்டும் ஓடிவிட்டார்.

தாய் வீட்டுக்கு மகள் நன்றாகக் கணவனுடன் வாழ்ந்து கொண்டு ஒரு வாரம் வந்து போனால் தனி மதிப்பு. என் போல் அன்னக் காவடியாக வந்தால் எல்லாரும் இளக்காரமாகப் பேசுவார்கள். பேச்சும் ஏச்சும் கேட்டுக் கொண்டு எவ்வளவு பொறு





மையாக இருந்தாலும் என்னையும் மீறி இரண்டு முறை கிணற்றில் விழப் போனேன்.

அப்பொழுதுதான் கணவர் என்ற அந்த மனிதர் மீது எனக்கு வெறுப்பேற்பட்டது. குழந்தைகளை எப்படியும் படிக்க வைக்க வேண்டும் என்ற வெறி எழுந்தது. எல்லோரும் தடுத்தும் கேளாமல் துணிந்து நர்சிங் கோர்ஸ் சேர்ந்தேன். பரிட்சையிலும் தேறினேன். உடனே வேலையும் கிடைத்தது. வேலை கிடைத்த மூன்றாவது மாதம் பெண் குழந்தை இறந்து விட்டாள். மூன்று மகன்களும் நன்றாகப் படித்தார்கள். 10 வருடம் கழித்து எனக்கும் பதவி உயர்வு கிடைத்து 1976 வரை அரசாங்க வேலையில் இருந்தேன். 1971ல் பெரிய மகன் எம்.எஸ்.ஸி. தேறி வேலையில் சேர்ந்தான். 1976ல் சின்ன மகன் எம். காம் படித்து கல்லூரி விரிவுரையாளரானான்.

இரண்டாம் மகன் B.Com., ACWA Junior எல்லாம் முடித்து கல்கத்தாவில் வேலையில் சேர்ந்தான். நான் வேலையில் சேர்ந்த பிறகு ஒரு வருடத்திற்கு ஒரு முறையோ, அல்லது இரண்டு முறையோ என் கணவர் வந்து போவார். கடிதம் மட்டும் தவறாமல் போடுவார். கடிதத்திலேயே நான் வாழ்ந்தேன். 1974இல் மகன்களெல்லாம் சேர்ந்து 60ம் கல்யாணம் கூடச் செய்து வைத்தார்கள். 1976 இல் எனக்கு உடம்பு மிகவும் சீரியஸானதால் லீவு போட்டு விட்டு வந்துவிட்டேன். அன்றையிலிருந்து கணவனுடன் கூடி வாழ்கிறேன்.

கள்ளம் கபடமில்லாத பெண்ணாக இல்லற வாழ்வைத் தொடங்கியவள், வாழ்க்கையில் ஏமாற்றப்பட்டு மூன்று குழந்தைகளோடு குடும்ப பாரத்தையும் ஏற்று வெற்றிகரமாக முடித்து விட்டேன். என் வாழ்வில் இனியாவது அமைதி நிலவும் என நம்புகிறேன்.

எம்.வி. ஜானகம்மாள், புதுதில்லி



வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாமே!

கூந்தலை வளர்க்கும் நறுமண தைலம்

பழைய காலத்தில் நம் நாட்டுப் பெண்கள் கூந்தல் தைலங்களை வீட்டிலேயேதான் தயாரித்தார்கள். நீண்டு அடர்ந்த 'ஆறடிக் கூந்தல்' அவர்களுக்கு இருந்தது. நாட்டு மருந்துகளின் தன்மை அத்தகையது. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியையும், அழகையும், தரக்கூடியது. நீங்களும் நாட்டு மருந்து முறையில் தயாராக்கி இத்தைலத்தை உபயோகிக்கலாமே!

(அதிகமாகத் தயாரிப்பவர்களுக்கு அளவு கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. வேண்டுபவர்கள் இதே 'அளவுப்படி கூட்டியோ குறைத்தோ தயாரிக்கலாம்.)

தேவையான பொருட்கள்:

சந்தனத் தூள், விலாமிச்சை வேர், இச்சிலிக் கிழங்கு, கிளியூரம் பட்டை, வங்காள பச்சை, கோரைக் கிழங்கு, வெட்டிவேர், நாழல் பூ, செம்மரக்கட்டை, ரோஜா மொக்கு, ஆலமரத்து விழுதின் நுனிப்பாகம் ஒவ்வொன்றும் 450 கிராம்

சடாமஞ்சி, கோஷ்டம், ஏலரிசி, கஸ்தூரி மஞ்சள், இலவங்கம்பட்டை – ஒவ்வொன்றும் 225 கிராம்.

செய்முறை:

மேலே சொல்லப்பட்ட அத்தனை பொருட்களையும் வாங்கி, வெய்யிலில் தனித் தனியே நன்றாகக் காயவைத்து, தனித் தனியே உரலில் போட்டு நைசாக இடித்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு களிம்பு ஏறாத பாத்திரத்தில் நாலு லிட்டர் நீரை ஊற்றி அத்தனை பொருட்களையும் போட்டு ஆறு மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை கலக்கி விடவும்.

பிறகு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து நன்கு கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் பாதியாகக் கண்டி வரும்வரை கொதிக்கவைத்து இறக்கி வைத்து, நன்கு ஆறவிடவும். பிறகு அடியில் தங்கிவிட்ட சக்கைகளை நன்கு பிசைந்து அவற்றைத் தண்ணீரில் எவ்வளவு கலக்க விட முடியுமோ அவ்வளவு கலக்க விட்டு, சக்கையை நன்கு பிழிந்து வெளியே போடவும். பிறகு மெல்லிய துணியில் மருந்து நீரை நன்கு வடிகட்டவும்.

பிறகு வேறொரு பாத்திரத்தில் வடிகட்டிய நீரை ஊற்றி நன்கு கொதிக்க விட்டு, மூன்று லிட்டர் நல்லெண்ணெயை அதில்

தண்டுக் கீரை

கொழுப்பைக் குறைக்கும். உடல் மெலிய வேண்டும் என விரும்புபவர்கள் வாரம் ஒரு முறை சாப்பிடலாம். 'ஆனை கொழுத்தால் வாழைத் தண்டு ஆள் கொழுத்தால் கீரைத் தண்டு' என்று பழமொழியே உண்டு. ஆனால் தினமும் சாப்பிட்டால் கைகால்சோர்வை உண்டாக்கி விடும்.

அறுகீரை

மிக ருசியுள்ளது. சிறுநீரகத் தொந்திரவு உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. தினமும் ஆகாரத்தில் சேர்த்து வந்தால் தாராளமாக நீர் இறங்கும். ஆனால் நாட்டு மருந்து பத்தியம் இருப்பவர்கள் இதைக் கையால் கூடத் தொட வேண்டாம். மருந்தை முறித்து விடும். ஜாக்கிரதை!

ஊற்றவும். சிறிது நேரம் கழித்து கால் லிட்டர் பசும்பாலைச் சேர்க்கவும்.

இப்போது எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து நுரையுடன் பொங்கி வரும். தீயைத் தணித்து வெளியே வழிந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். தண்ணீரும் எண்ணெயும் கலந்திருப்பதால் படபடவென்று சப்தம் ஏற்படும். தண்ணீர் சுண்டி எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் சத்தம் அடங்கிவிடும். இதற்குப் பிறகு ஆவியுடன் எண்ணெய் காயும்போது நல்ல வாசனை கிளம்பும். இந்த நேரத்தில் பாத்திரத்தை இறக்கி விடவும்.

இந்த எண்ணெயையும் ஓரளவு வடிகட்டி பாட்டிலில் நிரப்பவும். ஆறு மாதம்வரை இந்த எண்ணெயை உபயோகிக்கலாம். உடலுக்கும் கூந்தலுக்கும் நல்ல தைலமிது.

நாட்டு மருந்து பிடிக்காதவர்கள் ஹேர் ஆயிலையும் தயாரிக்கலாம்.

ஹேர் ஆயில்

மிகச் சிறந்த தரமான ஹேர் ஆயிலைச் சுலபமாக வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம். கூந்தலுக்கு மிகவும் நலம் பயக்கும்.

குமாரின் 10 கிராம்
பெர்க்கமோட் ஆயில் 25 கிராம்
சுத்தமான நல்லெண்ணெய் 2 கிலோ
மஸ்க் ஒட்டோ ஒன்றரை கிராம்
ரோஸ் மேரி ஒரு கிராம்
லவண்டர் ஒரு கிராம்
லெமன் ஆயில் அரை கிராம்
பென்சில் பென்கிராட் அரை கிராம்
ஜிரேனியம் ஆயில் ஒரு கிராம்
சாண்டல் ஆயில் ஒரு கிராம்
சின்னமன் ஆயில் ஒரு கிராம்
பென்சில் அசட்டேட் ஒரு கிராம்

எண்ணெயில் கலக்கும் சிகப்புச் சாயம் அவரவர் விருப்பத்தின் அளவு

அரைக்கீரை

நீரில் வளரும் இந்தக் கீரை, கீரை இனங்களிலேயே மிகச் சுவையுடையது. உடம்புக்கு மிகவும் பலம் தருவது. சிறு கீரைக்கு நேர் எதிர் குணம். சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்தும். ஆகவே நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு அமிர்தம் போன்றது. தொடர்ந்து சில நாள் சாப்பிட அவர்களுக்கு ஏற்படும் தணியாத தாகம், அசதி, அடிக்கடி நீர் பிரிதல் ஆகியவை குணமாகும்.

செய்முறை:

கசிம்பு ஏறாத பாத்திரம் ஒன்றில் மேலே சொல்லப்பட்ட அத்தனைப் பொருட்களையும் போட்டு நன்றாகக் கலக்கி மூடி வைத்து விடவும். ஏழு நாட்கள் எண்ணெயில் பொருட்கள் நன்கு ஊறவேண்டும். தினமும் காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் கலக்கிவிட்டால் போதும். (சிகப்புச் சாயத்தைப் பொறுத்தவரை எந்த அளவுக்குச் சிகப்பு வண்ணம் வரவேண்டும்என்று நினைக்கிறீர்களோ, அந்த அளவு கலந்தால் போதும்.)

பிறகு எட்டாவது நாள் இந்த எண்ணெயை எடுத்து, எண்ணெயை மட்டும் வடிகட்ட வேண்டும். முதலில் தூய்மையான துணியில் வடிகட்டி பிறகு பிளாட்டிங் பேப்பரில் வடிகட்ட வேண்டும். இதுவே சிறந்த ஹேர் ஆயில்.

பிளாட்டிங் பேப்பரில் வடிகட்டுவது எப்படி?

ஒரு பெரிய பிளாட்டிங் பேப்பரை எடுத்துக்கொள்ளவும். அதை நான்காக மடித்து ஒரு மூலையைப் பிரித்தால் மூன்று பகுதியும் ஒன்றாக இருக்கும். கையை உள்ளே விட்டு ஒரு கூம்பு வடிவமாகச் செய்யலாம். இந்தக் கூம்பு சரியாகப் பொருந்தும் பாட்டிலில் வைத்துப் பாதியளவு எண்ணெயை ஊற்றவும். எண்ணெய் பேப்பரில் ஊறிச் சொட்டுச் சொட்டாக இறங்கும். கூம்பின் முனை பாட்டிலின் பாதி அளவிலே நீற்க வேண்டும். அதே போல கூம்பிலும் பாதிக்குத்தான் எண்ணெய் ஊற்றவேண்டும்.

மேலே சொன்ன ஹேர் ஆயிலுக்குத் தேவையான பொருட்கள் கிடைக்கவில்லையென்றால் வேறு வகைகளிலும் தயாரிக்கலாம்.

வேறு செய்முறை:

தேங்காய் எண்ணெய் 2 லிட்டர்
ரோஸ் எஸ்ஸென்ஸ் 10 கிராம்
எண்ணெயில் கரையும் சாயப்பொடி தேவையானது.

செய்முறை:

களிம்பு ஏறாத பாத்திரத்தில் எண்ணெயை ஊற்றி அடுப்பில் வைக்கவும். ஆவி கிளம்பும்வரை காயவிடக் கூடாது. அதற்கு முன்பே இறக்கி, தேவையான சாயப்பொடி சேர்க்கவும். இதை ஆறிய பின் துணியில் வடிகட்டி, பின்னர் பிளாட்டிங் பேப்பரில் வடிகட்டவும். பின்னர் வாசனை எஸென்ஸைச் சேர்த்துப் பாட்டிலில் அடைக்கவும்.

புதுமையாகச் சமைப்போமா?

புட்டிங் அரசி

தேவையான பொருட்கள்:

பால் கால் லிட்டர்
வெண்ணெய் 30 கிராம்
புதிய ரொட்டி பாதி
ஜாம்–வெண்ணெய் அளவு
எலுமிச்சைச் சாறு சில சொட்டுக்கள்
முட்டை 2
சர்க்கரை 100 கிராம்

செய்முறை:

பாலையும் வெண்ணெயையும் தனித் தனியாகச் சூடாக்கவும். ரொட்டியின் மேல் உள்ள கெட்டியான பாகத்தை எடுத்துவிட்டு சூடாக்கிய பால், வெண்ணெயை மென்மையான ரொட்டித் துண்டுகளின் மேல் ஊற்றவும். பாதி சர்க்கரையைச் சேர்க்கவும்.. முட்டையின் மஞ்சள் கரு, சில சொட்டு எலுமிச்சைச் சாறு இவற்றையும் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும். பிசைந்த கலவையை அப்படியே அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

கேக்கைப் போன்ற அமைப்பில் அமைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் ஜாமைச் சூடு செய்து ரொட்டிக் கலவை மீது சீராகக் கொட்டவும். பிறகு முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை நுரை வரும்படி அடித்துக் கொண்டு மீதியுள்ள சர்க்கரையைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். இதை ஜாம் ஊற்றியதற்கு மேல் சீராக ஊற்றவும்.

கேக் ஒவன் வைத்திருப்பவர்கள் 15 நிமிடம் இந்தக் கேக்கை வைத்தால் போதும். மற்றவர்கள் கேக் பதமாக வரும்வரை வைத்து எடுக்கவும்.

தக்காளி சாஸ்

தேவையான பொருள்கள்

தக்காளி ஒரு கிலோ
வெங்காயம் 50 கிராம்
வினிகர் சில துளி
சர்க்கரை 100 கிராம்
உப்பு ஒரு ஸ்பூன்
மிளகாய்ப் பொடி 2 ஸ்பூன்
மிளகுப் பவுடர் சிறிது
இஞ்சி ஒரு துண்டு
பூண்டு 2 பருப்பு

செய்முறை:

தக்காளியை நன்கு சுத்தப்படுத்தி நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு முதலியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாயகன்ற பாத்திரத்தில் தக்காளி, பூண்டு, வெங்காயம், இஞ்சி, இவற்றைப் போட்டு, அவை மூழ்கும்வரை தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விடவும்.

நன்கு வெந்தவுடன் சர்க்கரை, உப்பு, மிளகாய், பவுடர், மிளகுத் தூள், வினிகர் இவற்றை விட்டு நன்கு கலக்கி மேலும் வேக விடவும். எல்லாமும் நன்கு கலந்து வாசனை வரும்வரை வேகவிட்டு இறக்கி வைக்கவும்.

பல சிற்றுண்டிகளுக்குத் தொட்டுக் கொள்ள சுவையான சாஸ் இது.

மிக்ஸ்ட் ஃப்ருட் ஜாம்

தேவையான பொருட்கள்:

ஆப்பிள் கால் கிலோ
பப்பாளி கால் கிலோ
திராட்சை கால் கிலோ
மஞ்சள் வாழைப்பழம் பத்து
சர்க்கரை ஒரு கிலோ
சிட்ரிக் ஆசிட் 10 கிராம்

செய்முறை:

ஆப்பிள், பப்பாளி, வாழைப்பழம் இவற்றைத் தோல் நீக்கிவிட்டுத் துண்டு துண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். திராட்சையையும் முடிந்தவரை தோலை எடுத்துவிடலாம். கால் லிட்டர் நீரில் பழங்களைப் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். நன்கு குழைய வேகவிடவும்.

பிறகு வடிகட்டியின் மூலமாக கொட்டைகளை நீக்கிவிட்டு கூழில் சர்க்கரை, சிட்ரிக் ஆசிடை விட்டு விட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். ஜாம் நன்கு சேர்ந்து கொதித்து வந்தவுடன் இறக்கி சிறிது கேசரிப் பவுடர் சேர்க்கலாம். உங்களுக்குப் பிடித்த வாசனையுடைய பழ எஸ்ஸென்ஸைச் சில துளி விடலாம். பிறகு நன்கு துடைத்துக் காயவைத்த பாட்டிலில் ஆறவைத்து ஜாமை அடைக்கவும்.

காய்கறி ஊறுகாய்

எலுமிச்சை, மாங்காய் கிடைக்காத காலங்களில் இந்த ஊறுகாயைச் செய்யலாமே! சத்துள்ளதும் சுவையானதுமான ஊறுகாய் இது.

தேவையான பொருட்கள்:

காரட் கால் கிலோ
பீட்ரூட் கால் கிலோ
பீன்ஸ் கால் கிலோ
பூசணி கால் கிலோ
நூல்கோல் கால் கிலோ
(அவரவருக்குப் பிடித்த காய்கறிகளைச் சேர்க்கலாம்.)
பச்சை மிளகாய் 100 கிராம்
இஞ்சி ஒரு துண்டு
உப்பு தேவையான அளவு
மஞ்சள் பொடி 2 ஸ்பூன்
கடுகு 50 கிராம்
பெருங்காயம் தேவையான அளவு
எண்ணெய் அரை கிலோ
புளிப்பு ஆசிட் 2 துளி (தேவையானால்)
மிளகாய்ப் பொடி 100 கிராம்

செய்முறை:

ஊறுகாய் செய்வதற்கு நான்கு நாட்களுக்கு முன்பே சிறிது வினிகரில் மிளகாய்களை ஊறவைக்க வேண்டும். பிறகு காய்கறிகளைச் சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு நன்கு கொதிக்கும் வெந்நீரில் இரண்டு நிமிடம் காய்கறிகளைப் போட்டு வடிகட்டி விடவும். ஒரு பெரிய தட்டில் பரவலாகப் போட்டு நன்கு ஆற விடவும்.

மஞ்சள் பொடி, கடுகு, பெருங்காயம், இவற்றை வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடி செய்யவும். எண்ணெயையும் காயவைத்து ஆறவைக்கவும். பிறகு ஊறுகாய் ஜாடியில் காய்கறிகளைப் போட்டு, பொடி செய்த கலவை, உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, ஆசிட் இவற்றை விட்டு எண்ணெயை ஊற்றி நன்கு கலக்கி விடவும். நன்கு ஊறியபின் சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட்டால் சுவையோ சுவை!



ஆலூ மட்டர்

தேவையான பொருட்கள்:

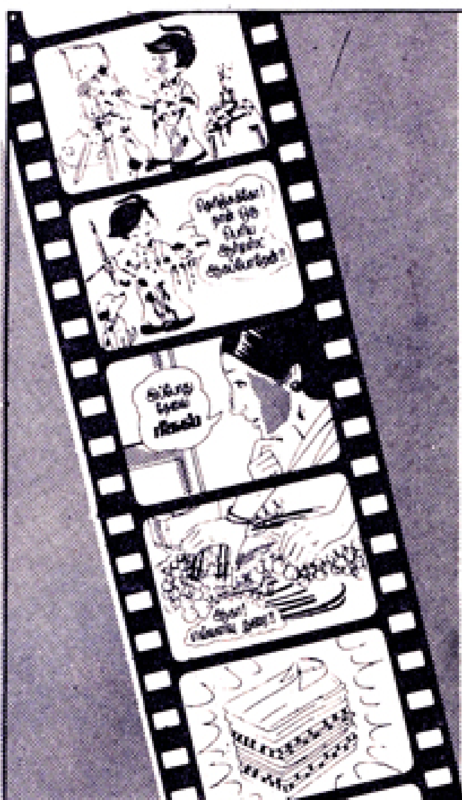
உருளைக்கிழங்கு அரை கிலோ
பட்டாணி அரை கிலோ
மஞ்சள் பொடி ஒரு ஸ்பூன்
தக்காளி கால் கிலோ
தயிர் சுமாரான ஒரு கிண்ணம்
சீரகம் (பொடி செய்தது) ஒரு ஸ்பூன்
வேர்க்கடலை ஒரு ஆழாக்கு
மசாலாப் பொடி ஒரு ஸ்பூன்
(அசைவ உணவுக்காரர்களுக்கு)
இறைச்சி 100 கிராம்

செய்முறை:

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலை உரித்துக்கொள்ளவும். பட்டாணியை ஊற வைத்துத் தோலை எடுத்து விடவும். இரண்டையும் (இறைச்சியையும் சேர்த்து) நன்கு வேகவைக்கவும். பிறகு மசாலா, வேர்க்கடலையைத் தனித்தனியாக வறுத்துப் பொடி செய்து வெந்துகொண்டிருக்கும் கலவையில் சேர்க்கவும். தக்காளியைப் போட்டு, தேவையான உப்பையும் சேர்த்து, எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து வாசனை வரும்வரை வேகவைக்கவும். கடைசியாகக் கடைந்த நுரையுடன் கூடிய தயிரை ஊற்றி இரண்டு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி வைக்கவும்.

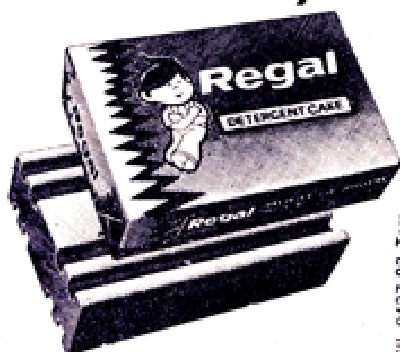
குழம்பு, ரசம் எனச் சாப்பிட்டுப் போரடித்தவர்களுக்குச் சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட ஆலூ மட்டர் சுவையாக இருக்கும்.

நன்றி: ஹோட்டல் மானேஜ்மென்ட்
சீ கேடரிங் டெக்னலஜி
அட்டையில்: அக்கல்லூரி மாணவிகள்
சுதா சுவாமிநாதன்
ஜ்யோதி தவே



ரீகல்

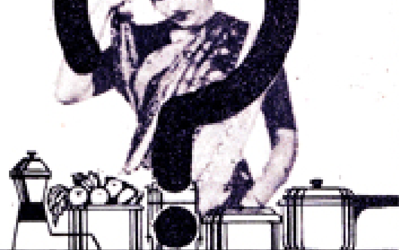
இந்தியாவின் அதிக சக்தி வாய்ந்த டிடர்ஜெண்ட் சலவைக்கட்டி



* கொள்ளை நுரை அளித்திடும்!
* சீக்கிரமாக அழுக்கைப் போக்கிடும்!
* வெள்ளை வெளேரென வெளுத்திடும்!

ACIL 0427 82-Tam

வெப்பத்தில் வேகுவது?



சமையலறையில் பதார்த்தங்கள்தான் வெப்பத்தில் வேகவேண்டும்; நீங்களுமா?

ஒரு நாளைக்கு—ஏழு மணிகள்

ஒரு வருடத்துக்கு—2555 மணிகள்

உங்கள் வாழ்க்கையில் கால் பகுதி நேரங்கள் நீங்கள் சமையலறையில் கழிக்கிறீர்கள், அதனால் உங்கள் சமையலறை காற்றோட்டமாகவும், சுத்தமாகவும் இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

அசுத்தக் காற்றும், வெப்பமும் வெளியேற வசதியில்லாத சமையலறை புகை படிந்தும், புழுக்கம் நிறைந்தும் அசுத்தமாகிறது. இதனால் சமையலறை மட்டும் பாதிக்கப்படுவதில்லை; வீட்டில் உள்ள மற்ற அறைகளும் அசுத்தமாகின்றன. சுவர்களிலும், மரவேலைப்பாடுகளிலுமுள்ள மேல் பூச்சுகளில் எண்ணெய்பிசுக்கும், புகையும் படிந்து மங்கிப்போய் விடுகின்றன.

சமையலறை அசுத்தமானால் கரப்பு, ஈ மற்றும் கொசுக்களும் வெகு தாராளமாக உற்பத்தியாகின்றன.

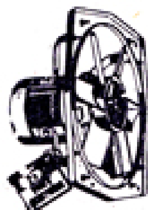
சமையலறையில் உள்ள தாளமுடியாத வெப்பத்திலும், அசுத்தக் காற்றிலும் சிக்குண்டு நீங்கள் அலைக்கழிக்கப்படுகிறீர்கள்.

இந்தப் பிரச்சினைகளை சமாளிக்க—

உங்களுக்கு இப்போது உடனடித் தேவை—ஒரு தரம் மிகுந்த கேதான் ப்ரஷ் ஏர்ஃபேன்.

கேதான் ப்ரஷ் ஏர்ஃபேன் (Fresh-Air Fan) அறையின் உள்ளே உள்ள அசுத்தக் காற்றையும், வெப்பத்தையும் போக்குவதுடன் சுத்தமும், சுகாதாரமும் நிறைந்த சூழ்நிலைக்கும் வழி வகுக்கிறது—அதுவும் சில நொடிகளில்.

கேதான் ப்ரஷ், ஏர்ஃபேனை உங்கள் சமையலறையில் பொருத்தி உடனடியாக ஏற்படும் சுகமான மாறுதலை அனுபவியுங்கள் ஆனந்தமாய்.



கேதான்

ப்ரஷ் ஏர்ஃபேன்

மிக்க வசதி...மிகுந்த ஆரோக்கியம்

21

டீச்சர் காட்டிய புத்தகத்தில் என்னென்னவோ அய்யய்யே படங்கள் எல்லாம் போட்டிருந்தது.

''இத பார், இதான் ஃபாலோப்பியன் ட்யூப். இங்கதான் பாப்பா உற்பத்தியாறது இதபார், இதான் க்ரோமோஸோம்னு பேரு'' என்று கலர் கலராப் படங்கள் இருந்ததைக் காட்டக் காட்ட அவளுக்கு வெட்கம் பிடுங்கித் தின்றது. ''வேண்டாம் டீச்சர். நான் போறேன்.''

''இதபாரு. இந்த வயசில நீ அறியாத பொண்ணு இருக்கக் கூடாது. இதெல்லாம் தெரிஞ்சே ஆகணும் உனக்கு. ஏதாவது சந்தேகம் இருந்தா கேளு. நீ ஒரு பெண். உனக்கு சிருஷ்டியில் ஓர் அங்கம் இருக்குது. கேளும்மா என்ன வேணுமின்னாலும் கேளு.''

அவள் மௌனமாக இருந்தாள்.

''என்னமா சிவந்துக்குது பாரு உன் கன்னம்! இதுக்கே கூட சிருஷ்டியில் ஒரு காரணம் இருக்கு கேளும்மா.''

''அனுபமா .... வந்து..... வந்து. சொன்னா. பாய்ஸ் தொட்டா, வந்து... பாய்ஸ் தொட்டா என்ன ஆகும் டீச்சர்?''

டீச்சர் சிரித்து. ''ஒண்ணுமே ஆகாது. இவ்வளவு தூரம் படிச்சுப் படிச்சு சொன்னேனே தெரியலே?''

''தொட்ட இடத்தில எச்சில் துப்பிட்டாச் சரியாப் போயிடுமா?''

''அய்யோ பைத்தியமே, இதெல்லாம் உனக்கு யார் சொன்னது?''

''அனுபமாதான்.''

''அனுபமாக்கு எல்லாம் தெரியும். உன்னைக் கலாட்டாப் பண்ணு. பாய்ஸ்னுப் பயப்படாதே. உங்க அண்ணன் எல்லாம் பாய்ஸ் இல்லையா?''

''அவங்க தொட்டா மட்டும் ஒண்ணும் ஆகாதாம்.''

''முதல்ல இந்த அனுபமா சிநேகிதத்தை விடு. அவ உன்னைப் பைத்தியமா அடிக்கிறு. இதபாரு. உனக்கு வயசாகிக்கிட்டு வருதில்லே? உடம்பில் எத்தனை மாறுதல் ஏற்படுது. நீயே கண்ணாடில பாத்துக்கற இல்லே? எல்லாம் உன்னை ஒரு பருவத்துக்குக் கடவுள் தயார் பண்ற மாதிரித்தான். இது இயற்கையா சாதாரணமா மனித குலத்துக்கே நிகழுது. எந்த ஊர்லயும் இதுதான் நிகழுது. இதைக்கண்டு பயப்படவேண்டியதில்லே. கூச்சப்பட வேண்டிய இல்லே. இதெல்லாம் ஆரோக்கியமான நிகழ்ச்சிகள். ஒண்ணே ஒண்ணு சொல்வேன். கண்ட பின்ன சினிமாவெல்லாம் பார்க்காதே. பாத்தாக்கூட அதெல்லாம் நிஜம்னு நினைக்கக்காதே. கதை படிப்பியா? கல்கி, விகடன்?''

''பொம்மை பார்ப்பேன் டீச்சர்.''

''பொய் சொல்லாதேகதையெல்லாம் படிப்ப இல்லே?''

''இல்லே. காட் பிராமிஸ்.''

''படிச்சா ஒண்ணும் தப்பில்லே. ஆனா அதெல்லாம் கதை. நம்ம வாழ்க்கைங்கறது வேற. அதனோட விதிகளே வேற. அதை அப்பப்ப ஞாபகப்படுத்திக்கிட்டன்னா சரி.''

''சரி டீச்சர். நான் போயிட்டு வரட்டுமா?''

''போய் வாம்மா. இனிமே பாய்ஸ்னு பயப்படாதே. அவங்க கூடப் பேசலாம். அவங்க ஒண்ணும் செய்துற மாட்டாங்க. என்ன?'' என்று சிரித்தாள்.

எப்போதும் பெண்

சுஜாதா



''புஸ்தகம் காட்டினதை யார் கிட்டயும் சொல்லலே.''

''யார் கிட்டயும் சொல்லலாம். இதுல ஏதும் ரகசியமில்லே, சரியா.''

''சரி.''

''வீட்டு வரைக்கும் கொண்ட விடட்டுமா, தனியாப் போவியா?''

''இல்லே டீச்சர். தெருக் கோடில கடைல எங்கண்ணன் இருப்பான். அவங்கூடப் போயிடுவேன்.''

''போய் வாம்மா.''

தெருக் கோடிக் கடையில் மது அவசர அவசரமாகச் சிகரெட் பிடித்துக் கொண்டிருந்தான். இவளைப் பார்த்ததும் உடனே கீழே போட்டுத் தேய்த்து அணைத்து ''ஒரு அசோகா கொடு துரை'' என்றான்.

''என்னடிதிடீர்னு இங்கே வந்துநிக்கறே''

''டீச்சர் வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன். நீ ஆத்துக்குத்தானே போறே?''

''ஆமாம்'' என்றான். அவளைச் சற்று சந்தேகத்துடன் பார்த்தான். தனக்கு ஒன்றுமே தெரியாதது போல் விழித்தாள். மது சிகரெட் குடித்ததை பிற்பாடு எப்போதாவது உபயோகிக்க வேண்டும். இப்போது யாரிடமும் சொல்லக் கூடாது.

''மது இது யார்ருது?''

''என் ஸிஸ்டர்'' என்றான் மது நேர் பார்வை பார்த்துக் கொண்டு.

அந்தப் பையன் மதுவை விட உயரமாக இருந்தான். பளபளவென்று சைக்கிள் வைத்திருந்தான்.

அவளை ஒரு கணம் ஏறிட்டுப் பார்த்து விட்டு, ''வா போகலாம் மது'' என்றான்.

சைக்கிள்காரனும் கூட வந்தான்.

அவள் அந்தப் பக்கம், நடுவில் மது, இவன் இந்தப் பக்கம்.

''ரெண்டு பேரும் ஏறிக்கங்களேன் கொண்ட விட்டுர்றேன்.''

மது, ''வேண்டாம் பாஸ்கர், நடந்தே போயிருவோம். நாளைக்குப் பார்க்கலாமா?''

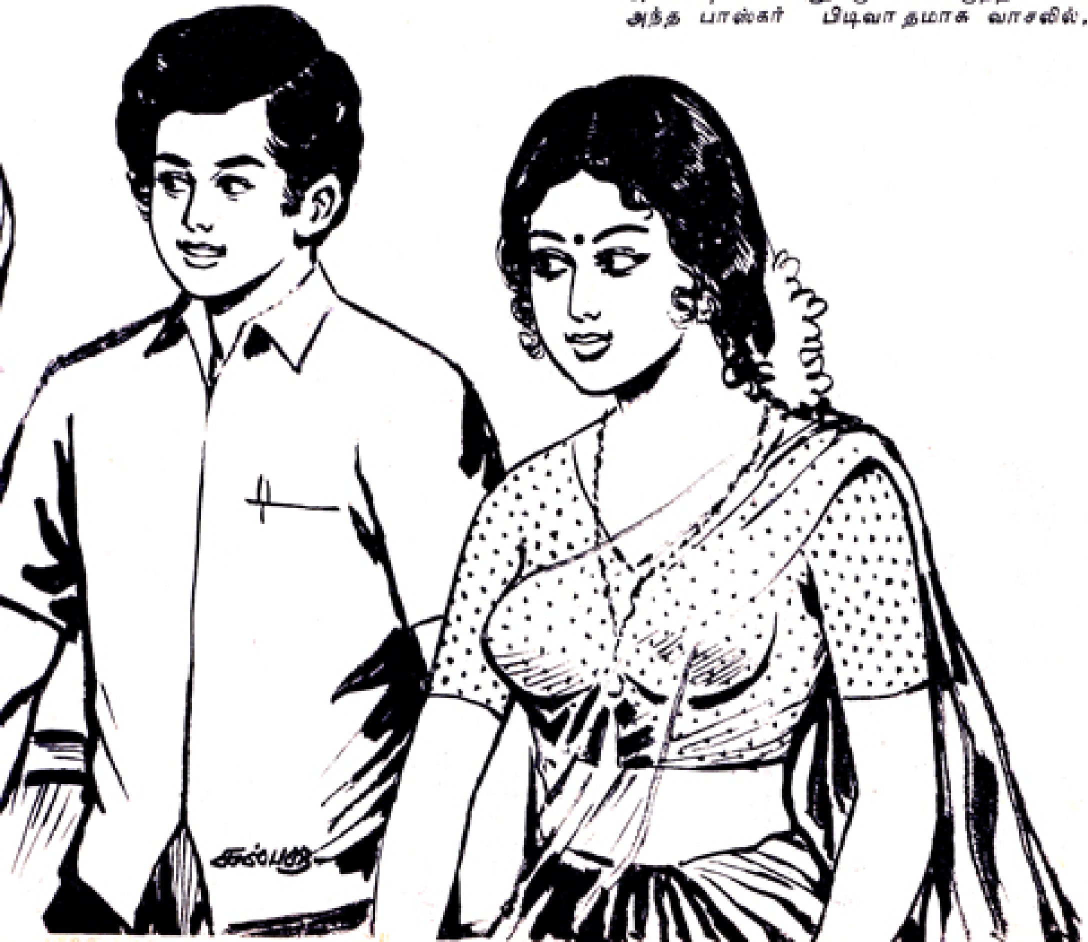
''உங்க வீட்டில காரம் போர்டு இருக்கில்லே?''

''இருக்கு. அப்பா இப்ப ஆடினுத் திட்டுவாரு. வரட்டுமா?''

''நானும் அந்தப் பக்கம்தான் வரேன்.'' என்றுஸ்டைலாகச்சைக்கிளில்ஏறிக்கொண்டு மெல்ல ஓட்டினான்.

சின்னு தரையைப் பார்த்துக் கொண்டே நடந்தாள். அந்த முன் சக்கரம் நெளிந்து இண்டாடுவது தெரிந்தது.

வீட்டுக்குப் போனபோது அம்மாவும் அப்பாவும் கோவிலுக்குப்போயிருந்தார்கள். அந்த பாஸ்கர் பிடிவாதமாக வாசலில்,



கேரம் போர்டைப் பரத்தி பவுடர் போட்டு ''டபிள்ஸ் ஆடலாம்'' என்றான். ரவி, ரகு மது அந்த பாஸ்கர் நால்வரும் ஆட ஓரத்தில் நின்று கொண்டு பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

''போடி உள்ள'' என்றான் ரகு.

''ஏன் அவ பாட்டுக்கு இருந்துட்டுப் போறா'' என்று பாஸ்கர் ரெட்டையும் போட்டுவிட்டு ஃபாலோவும் போட்டு அவளை ஒரு முறை பார்த்துக் கொண்டான். சிரித்தான். ரவி இதைப் பற்றிக் கவலைப் படாமல் கைதட்டினான். ஒரு போர்டு முடிந்ததும் ''ரவி நீ கொஞ்சம் விலகிக்கோ, நீ ஆடறியா?'' என்று கேட்டான்.

''ம்ஹூம்'' என்று உள்ளே ஓடிவிட்டாள்.

அந்தப் பையன் தினம் சாயங்காலம் வீட்டுக்கு வர ஆரம்பித்தான். ரவியுடன் பேசிக் கொண்டிருப்பான். அம்மாவுடன் ரொம்ப ஃப்ரண்டு. அப்பாவுக்கு இங்க் பாட்டில், சாத்துக்குடி, மூக்குப் பொடி எல்லாம் வாங்கிக் கொண்டு வருவான். இவளைப் பார்த்துச் சிரிப்பான். உள்ளே ஓடிப்போய்விடுவாள்.

''மாமி உங்காத்து சின்னு ஏன் பேசவே மாட்டேங்கறு?''

''வெக்கப்படறு! ஏய் என்னடி வெட்கம் அவன் என்ன கடிச்சா சாப்பிட்றுவான்? நம்ம ரவி, மது மாதிரித்தாண்டி அவனும்.''

அவளுக்குப் புரியவில்லை.

அவளுடைய விநோதமான இளம் வாழ்க்கையின் நிகழ்ச்சிகளால் அவளுக்குள் ஒருவிதமான எதிர்ப்பு இருந்துகொண்டே இருந்தது. இதெல்லாம் தப்பு தப்பு என்று தோன்றும். எதெல்லாம் என்று தெளிவாகத் தெரியாது. பாவத்தைக் கண்டால் பயமாக இருக்கும். பாவம் என்றால் என்ன என்று தெரியாது. என்னமோ ஒரு பொக்கிஷம் தனக்குள் இருப்பதாக மட்டும் தெரிந்தது. அது அவளுடைய கன்னித் தன்மை என்பது அவளுக்குச் சொல்லத் தெரியவில்லை. மாறுதல்களே அவளுக்கு அவஸ்தையாக இருந்தது. தன் உடம்பில் சில பாகங்கள் மற்றவர் கவனத்தைக் கவர்கின்றன என்பதில் வெட்கமும் கூச்சமும் இருந்தது. அதே சமயம் அதில் ஒரு விருப்பமும் பெருமையும் இருந்தது. எப்படியோ ஒரு கற்பனை உலகத்திலிருந்து விடுபட்டு சில நிஜங்களைச் சந்திக்க அவள் தயார் படுத்தப்படுவதை அவள் உணர்ச்சி பூர்வமாக அறிந்தாள். அவள் தன்னை வெளிப் படுத்திக் கொள்ள தான் விகசிக்க ஒரு ஆண் உடல் தேவை என்பது மட்டும் மங்க படிந்த குழப்பமாக அவளுக்குத் தெரிந்திருந்தது. எல்லாப் பெண்களும் கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்ளாதது ரொம்ப சோகம். பெண்கள் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டால் அவர்களுக்கு ஒரு வீடு கிடைக்கும். ஒரு விளக்கு, ஒரு ஆண், அவன் தினம் சாயங்காலம் வீட்டுக்கு வருவான். அப்புறம் கொஞ்ச நாளில் பாப்பா வரும்.

மற்றவர்கள் சொல்லிச் சொல்லி அவளுக்குக் கல்யாணம் செய்து கொண்டு ஒரு கணவன் கிடைப்பது என்பது வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமானதாகப் பட்டது. இதனால் பெண் சிநேகிதம் அவளுக்குக் குறைந்துவிடும் என்றுகூடத் தோன்றியது. ஆண்களிடம் பேசுவது தப்பு என்று ஒரு



1 - லிருந்து எண்களை இணையுங்கள் என்ன உருவம் கிடைக்கும்?

மூலையில் எச்சரிக்கை செய்தது மனம். மற்ற பெண்கள் எல்லோரும் போட்டிக்காரிகள் போலத் தோன்றியது. அவர்கள் கொஞ்சம் அழகாக அவளை விடப் பெரியவளாக இருந்தால் அவர்கள் மேல் பொறுமையாக இருந்தது.

அனுபமாவிடம் ரொம்ப நாள் அந்த பாஸ்கரைப் பற்றிச் சொல்லவில்லை. ஒரு நாள் அனுபமா நோட்ஸ் வாங்கிக் கொள்ள வந்திருந்தபோது வழக்கம்போல் பாஸ்கர் வந்திருந்தான். அனுபமாவைப் பார்த்து, ''இது யாரு?'' என்றான்.

''நான் யாராயிருந்தா உனக்கென்ன?'' என்றாள் அனுபமா. உடனே சிரித்தாள்.

பாஸ்கர், ''நீ கேரம் போர்டு ஆடுவியா?'' என்றான்.

''ஓ! ஆடுவேனே.''

இரண்டு பேரும் ஆடினார்கள். அனுபமா முழங்காலைத் தரையில் மடக்கிக் கொண்டு இடது கையால் ஆடினாள்.

''லெஃப்ட் ஹாண்டா நீ?''

''ஆமா.''

''எங்கே காட்டு, கைல ரேகை பார்க்கலாம்.''

''உனக்கு ரேகை பார்க்கத் தெரியுமா?''

''இது ஹார்ட் லைன், இது ஃபேட் லைன்'' என்று ஏதோ சொன்னான். அனுபமா ''எல்லாம் தப்பு'' என்றாள். ''உன் கையைக் காட்டு சின்னு'' என்றாள் அனுபமா. அவள் மாட்டேன் என்று உள்ளே ஓடிப்போய் விட்டாள். மறுபடியும் வெளியில் அவர்கள் கேரம் போர்டு ஆடும் சப்தம் கேட்க அண்ணா, தம்பி மூன்று பேரும் அந்த பாஸ்கருடன் சேர்ந்து கொண்டு அனுபமாவைக் கலாட்டாப் பண்ண அவளுக்கு வயிற்றில் பொறுமையும் கோபமும் கலந்த ஒரு புத்துணர்ச்சி ஏற்பட்டது. உள்ளே போய்ப் பேசாமல் படுத்துக் கொண்டாள். அவர்கள் எப்போது ஆட்டத்தை முடித்து விட்டுப் போகப் போகிறார்கள் என்று காத்திருந்தாள். ''என்னடி அவாள்ளாம் விளையாடிண்டிருக்கா. நீ மட்டும் இங்கே படுத்துண்டு இருக்கே!''

''போம்மா.''

அம்மா சிரித்ததும் எரிச்சலாக இருந்தது. அனுபமாவிடம் இனிப் பேசுவதில்லை என்று தீர்மானித்து விட்டாள். அவர்கள் எல்லோரும் உள்ளே வந்து பார்த்தபோது தூங்குகிறாற்போல் பாவனை செய்தாள்.

(தொடரும்)



அழகுக்கு அழகூட்ட...

சரஸ்வதி சுந்தரேசன்

ஒருவர் அழகாகத் தோற்றமளிக்க முகம் மாத்திரம் அழகாக இருந்தால் போதாது. கூந்தல் அலங்காரமும், கை கால்களும், உடையும் அழகாகவும், வசீகரமாகவும் அமைய வேண்டும். முகப் பராமரிப்பை சென்ற மாதம் பார்த்தோம். நம் அழகிய தோற்றத்துக்கு கை கால்களும் இன்றியமையாத உறுப்புக்கள். வீட்டு வேலைகள் செய்து கைகளும் கால்களும் சொர சொரப்பாகவும் சிலருக்கு தோலும் உரிந்து விடுகிறது. நகத்தில் அழுக்குச் சேர்ந்து கடினமாகவும் ஆகி விடுகிறது. தண்ணீரில் வேலை செய்வதனால் வெடிப்பும் ஏற்படுவதைக் காண்கிறோம். ஆகையால் வாரம் ஒரு முறையாவது அரை மணி நேரம் கைகால்களின் பராமரிப்பில் கட்டாயமாகச் செலவழிக்க வேண்டும். அதேபோல் கூந்தல் பராமரிப்பும் அவசியம்.

கால்களின் பராமரிப்பு:

கால் ஒரு மென்மையான உறுப்பு. இருபத்தி ஆறு சிறிய எலும்புகளினால் ஆன இந்த உறுப்பில் சில எலும்புகள் பென்சிலில் உள்ள 'லெட்' அளவே உள்ளது. நம் உடலின் பாரத்தைத் தாங்குவதால் கால்கள் விரைவாகத் தளர்ச்சி அடைகிறது. இந்தத் தளர்ச்சியை நீக்கக் கால்களை மிருதுவாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். வீட்டு வேலைகளில் அதிகமாக ஈடுபடும் பெண்களுக்கும் நாட்டியம் ஆடுபவர்களுக்கும், ஓட்டப் பந்தயம், பேட்மிட்டன் முதலிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் வீராங்கனைகளுக்கும் மேலும் நின்று கொண்டே வேலைகளில் ஈடுபடும் டீச்சர்கள் ஹோட்டல் ரிஸப்ஷனிஸ்ட் முதலியோருக்கும் கால்களின் பராமரிப்பு மிக மிக அவசியம்.

கால்களின் பராமரிப்புக்காக செயற்கை உபகரணங்களையோ அல்லது மருந்து வகைகளையோ தேடி அலைய வேண்டாம். வீட்டில் தினசரி உபயோகிக்கும் பண்டங்களினால் நாம் பராமரிப்புச் செய்து கொள்ளலாம்.

கால்களைக் குறைந்தது பத்து நிமிடங்கள் வெது வெதுப்பான 'சோப்' தண்ணீரில்



வைத்துக் கொள்ளவும். பழைய டூத் பிரஷ்ஷினால் நகங்களின் பக்கமும், பாதங்களின் வெடிப்பு இருந்தால் அங்கும் நன்றாகப் பிரஷ் செய்து கொள்ளவும். இதற்குப் பிறகு குளிர்ந்த நீரில் கால்களை அலம்பிக் கொள்ளவும். இதனால் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது.

கால்களைக் கடைகளில் விற்பனையாகும் கல்லினால் நன்றாகத் தேய்த்து உலர்ந்த தோல்களைக் குதிகால்களின் இரண்டு பக்கத்திலிருந்தும் எடுக்கவும். சாதாரணமாக இங்குதான் வெடிப்புகள் உண்டாகும்.

கால்களின் நகங்கள் நீரில் ஊறியதால் மிகவும் மென்மையாக இருக்கும். இவற்றை ஒரு 'நெயில் கட்டர்' அல்லது கத்தரிக்கோலினால் வெட்டி விடவும்.

'கோல் கிரீம்' அல்லது தேங்காய் எண்ணெயை நகங்களின் மேல் தடவி பைலரினால் (Filer) நகங்களின் உட்புறமாக வளைவாகத் தேய்த்தால் அங்குள்ள உலர்ந்த சருமம் அகன்றுவிடும். எண்ணெய் அல்லது கிரீமை கால்களில் நன்றாகத் தேய்க்கவும். சருமம் மிருதுவாகவும் பளபளப்பாகவும் தோன்றும்.



தளர்ச்சியைப் போக்க வெந்நீரில் சிறிது (நான்கு அல்லது ஐந்து சொட்டுக்கள்) நீலகிரி தைலத்தை விட்டு கால்களை அதனுள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
தளர்ச்சி நீங்கிய பிறகு பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடம் கால்களுக்கு ஓய்வு கொடுக்கவும். அதன் பிறகு வழக்கம் போல் வேலைகள் செய்யத் தொடங்கலாம். இந்த சிறிய ஓய்வினால் கால்கள் புத்துணர்ச்சியும் ஓய்வும் கிடைத்து வலுப் பெறுகிறது. எலுமிச்சைத் தோல்களினால் கால்களின் நகப் பகுதிகளைத் துடைத்துக் கொண்டால் நிறமும் கூடி, நகங்களும் வலுப்பெறும்.

கால்களின் பராமரிப்பைப் போல கைகளையும் பராமரிக்கவும்

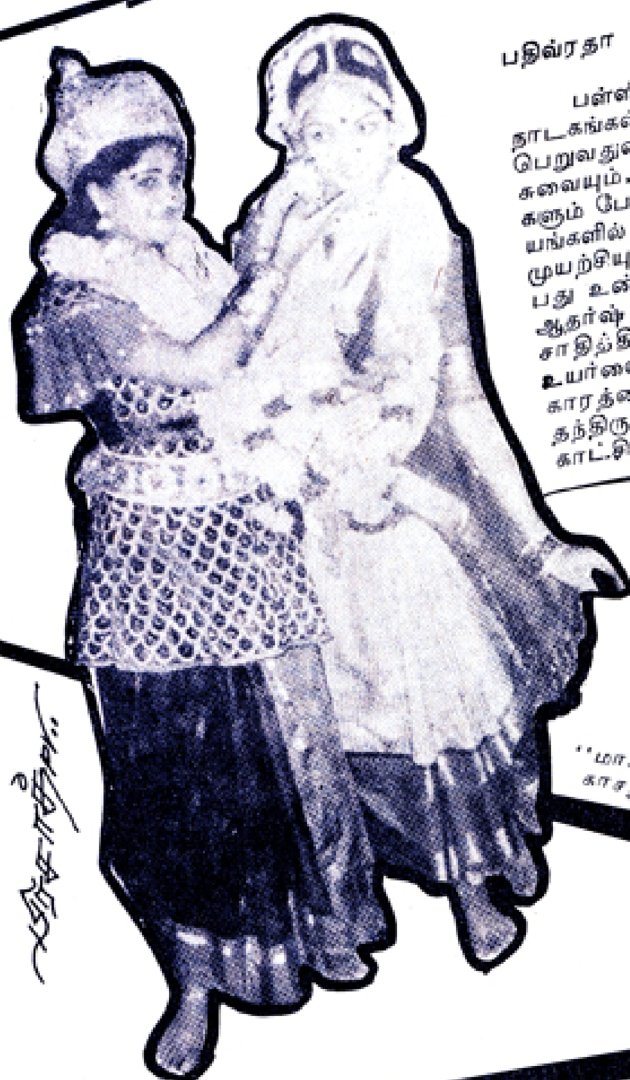
கைகளும் கால்களும் அழகாகத் தோற்றமளிக்க நகச் சாயம் (Nail Polish) உபயோகிக்கலாம். மருதாணி உபயோகிப்பது இந்த நாட்களில் கல்யாணம் அல்லது முக்கியமான பண்டிகைகளில் மட்டுமே காண்கிறோம். ஏனென்றால் மருதாணியைக் கையில் இட்டுக் கொண்டு அமர்ந்திருக்க நேரம் கிடைப்பதில்லை. நகச் சாயம் பூசும் போது ஒரே சீராகக் கீழிருந்து மேல் நோக்கிப் பிரஷ்ஷைக் கொண்டு பூச வேண்டும். அது உலரு முன் மேலும் கீழுமாக மீண்டும் பிரஷ் செய்யக் கூடாது. ஒரு முறை கீழிருந்து மேலாக சாயத்தை அணிந்த பிறகு உலர வைக்க வேண்டும். உலர்ந்த பின் மீண்டும் ஒரு முறை அதே போல் சாயத்தை பூசிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த முறையும் கீழிருந்து மேலாக பிரஷ்ஷினால் பூசிக் கொண்டு உலர வைக்கவும். இதன் மேல், நகம் பளபளப்பாக இருக்க Colourless Polish பூசிக் கொள்ளலாம்.

புகைப்படங்கள்: பி. ஈ. ரமணன்
படங்களில்: ஆர். மீனு

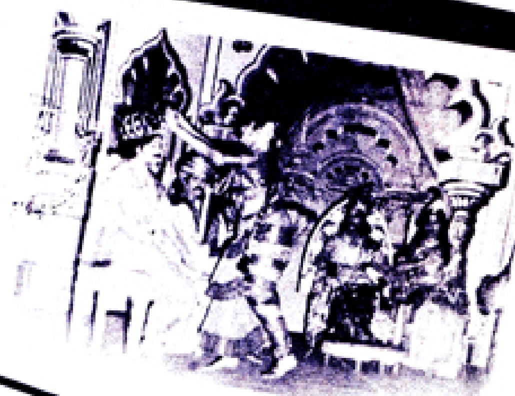
சாதனை புரிந்தனர்

பதிவ்ரதா தேவி கண்ணகி!

பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் கலை நிகழ்ச்சிகள் நடை பெறுவதுண்டு. பெரும்பாலும் நகைச் சுவையும், சிலசமயம் சீரியஸ் நாடகங் களும் போடுவதுண்டு. ஆனால் காப்பி யங்களில் ஒன்றை நாடகமாக்கி, பெரு முயற்சியுடன் வெற்றிகரமாக முடிப் பது உண்டோ? அந்தச் சாதனையை ஆதர்ஷ் வித்யாலயா மாணவிகள் சாதித்திருக்கிறார்கள். பெண்மையின் உயர்வைப் புலப்படுத்தும் சிலப்பதி காரத்தை நாட்டிய நாடகமாக்கித் தந்திருக்கிறார்கள். அதிலிருந்து சில காட்சிகள் —



''மாசறு பொன்னே, வலம்புரி முத்தே! காசறு விரையே, கரும்பே, தேனே!''



''மாமலர் நெடுங்கண் மாதவி மாலை
கோவலன் வாங்கிக் கூனி தன்னொடு
மணமனை புக்கு மாதவி தன்னொடு
அணைவுறு வைகலின் அயர்ந்தனன்
மயங்கி''

''மையிருங் கூந்தல் நெய்யணி ''மறப்பக்
கையறு நெஞ்சத்துக் கண்ணகி..''





''கோவலன் பிரியக் கொடுந்துயர் எய்திய
மாமர் நெடுங்கண் மாதவி''





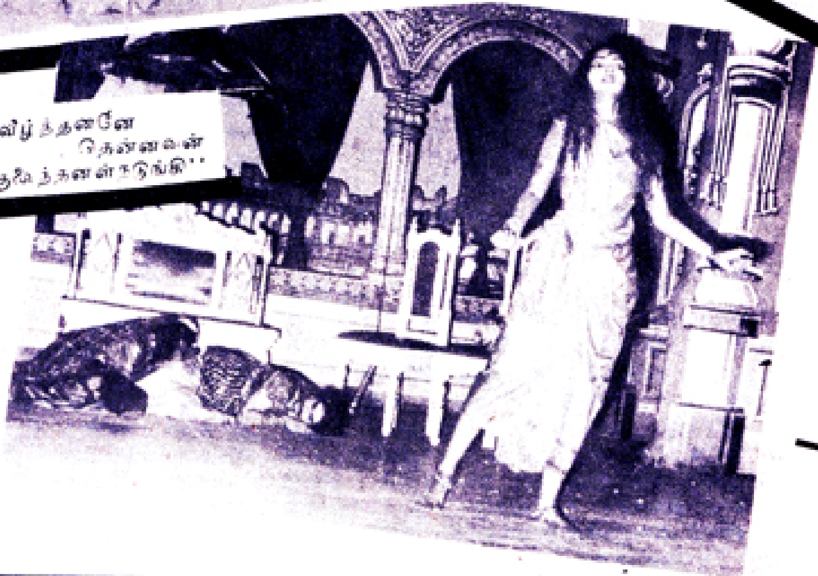
''சித்திரச்சிலம்பின் செய்வினையெல்லாம்
பொய்த்தொழில் கொல்லன்புரிந்துடன்
நோக்கி''

—சிலப்பதிகார வரிகள்





''யாரோ அரசன்
யாரோ கள்வன்''



''மன்னவன் மயங்கி விழுந்தனனே
தென்னவன்
கோப்பெருந்தேவி குலைந்தனள் நடுங்கி''

தமிழக முதல்வரின் சத்துணவுத் திட்டத்துக்கான நன்கொடைகள்
(21-10-82 முதல் 20-11-82 முடிய வரவு)

திரு வைகுண்டநாதன் அண்ட் திருமதி எஸ். வைகுண்டநாதன், நைஜீரியா ரூ. 502
இந்திய விமானப் படை கலாச்சார குழு (தமிழ்ப் பிரிவு), ஜோத்பூர் ரூ. 501
காஞ்சிபுரம் வக்கீல்கள் சங்கம் ரூ. 130
கே. வி. கண்ணன் ரூ. 10; கே.எஸ். செல்லப்பா ரூ. 10; டி.வி.டி.எஸ். வெங்குஷா ரூ. 10; சி. வரதன் ரூ. 10 கே. வி. ஜெயராம ஐயர் ரூ. 10; எஸ். டி. என். விமலநாதன் ரூ. 10; கே. வி. விஜயராகவன் ரூ. 10; டி.சி. வரதராஜன் ரூ. 10; சி. கிருஷ்ணமாச்சாரி ரூ. 10; ஒய். தியாகராஜன் ரூ. 10; எஸ். எஸ். திருநாவுக்கரசு ரூ. 10; கே. வரதன் ரூ. 10; என். ராமானுஜம் ரூ. 10.
தனலட்சுமி பசுபதி, பம்பாய் ரூ. 102
விஜயலட்சுமி டிரேடர்ஸ், மேட்டுப்பாளையம் ரூ. 100
கே. சுவாமிநாதன், சென்னை-3 ரூ. 51
ஸ்ரீ லக்ஷ்மி பெண்கள் சங்கம், சென்னை-87 ரூ. 50
சி. சுப்பையா, இலான்ஜி ரூ. 25
எஸ். பக்தவத்சலம், பெங்களூர் ரூ. 20
பி.பாலசாவித்திரி, வேதாரண்யம் ரூ. 10
ஏ. பிரேமகுமார், மதுக்கூர் ரூ. 10
வி. சரோஜினி, சென்னை-14 ரூ. 10
கலை அரசி கந்தசாமி, காட்டூர் ரூ. 6
என். எம். சந்திரமௌளி, ராஜமந்திரி ரூ. 5
எம். சுதா, திருவனந்தபுரம் ரூ. 5

மொத்தம் ரூ. 1527—00
முன் வரவு (நவம்பர் மாத மங்கையர்மலரில் பிரசுரித்தபடி) 18,943—50

20,470—50

புத்திசாலிப் பேரன்

மழலை மலர்

எஸ். சிங்கராயர்

ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமை. சாயங்கால நேரம். வழக்கம்போல் திருவல்லிக்கேணியில் இருக்கும் என் நண்பர் வீட்டுக்குப் புறப்பட்டேன்.

''தாத்தா! இரு தாத்தா நானும் வரேன்'' என்று விஜய் ஜட்டி கூட இல்லாமல் ஓடிவந்தான்.

நான்கு வயதே நிரம்பிய மழலைச் செல்வம் விஜய். அவன் பிறந்து வளர்ந்து வரும் வீடு மிகச் சிறியது. அதை அடுத்துள்ள சற்று விசாலமான வீட்டில் நானும் என் மனைவியும் வசித்து வருகிறோம். குழந்தை இல்லாத எங்கள் இருண்ட வாழ்வில் புத்துயிர் ஊட்டும் ஒரு நடமாடும் தெய்வம் அவன். சாப்பாடு, தூக்கம் எல்லாம் அவனுக்கு எங்கள் வீட்டில்தான்.

ஓய்வு நாட்களில் அவன் என்னைப் பிரிந்து ஒரு கணமும் இருக்க மாட்டான். நான் வெளியில் செல்லும்போது அவனைக் கூட்டிச் செல்லவில்லையானால் வீடே அதிர்ந்துவிடும். ஆகவே எப்பொழுதும் நானும் அவனும் சேர்ந்தே வெளியில் செல்வது வழக்கம்.

''விஜய், அம்மாகிட்டப் போய்ச் சட்டை போட்டுக் கொண்டு வா'' என்று அவன் அம்மாவிடம் அனுப்பினேன். எங்கே விட்டு விட்டுப் போய் விடுவாரோ என்ற சந்தேகத்தில் ஜட்டியையும் சொக்காயையும் கையில் வாங்கிக்கொண்டு ஓடிவந்துவிட்டான்!

''தாத்தா போலாம் தாத்தா! அம்மா டாடா!'' என்று புறப்பட்டுவிட்டான்.

பஸ்ஸில் ஏறித் திருவல்லிக்கேணி வந்து இறங்கியதும் மாலைச் சிற்றுண்டிக்காக ஒரு ஹோட்டலில் நுழைந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தோம். விஜய்யின் பேச்சும் கவர்ச்சிகரமான தோற்றமும் புத்திசாலித்தனமான கேள்விகளும் அடுத்திருப்பவர்களைக் கவர்ந்திழுக்கும் எப்போதுமே. எதிர் வரிசையில் இரண்டு மூன்று டேபிள் தள்ளி அமர்ந்து காப்பி குடித்துக் கொண்டிருந்த இரண்டு பேர் குழந்தையையும் என்னையும் உற்றுக் கவனிப்பதை நான் பெரிதாகக் கருதவில்லை.

உணவு அருந்திய பின், 'சரி, கடற்கரை பக்கத்தில்தானே இருக்கிறது, கடலைப் பார்த்தால் குழந்தை மகிழ்ச்சியடைவான்' என்று எண்ணியபடி மெரீனு கடற்கரையை நோக்கி நடந்தேன். ஹோட்டலில் பார்த்த அந்த இருவரும் தூரத்தில் வருவது அசப்பில் தெரிந்தது. நம்மைப் போல அவர்களும் கடற்கரைக்கு வருபவர்களாக இருக்கலாம் என்று பெரும்போக்காக எண்ணினேன்.

கடற்கரை மணலில் ஓடியாடி விளையாடிய விஜய்க்குத் திடீரென்று வீட்டு நினைவு வந்து விட்டது போலும். ''தாத்தா! அம்மாகிட்டப் போலாம் தாத்தா'' என்று சிணுங்கினுன். நான் எப்படியெல்லாமோ சமாதானப் படுத்திப் பார்த்தேன். கேட்கிறபாடாகக் காணும். அழுது அடம் பிடித்து ''அம்மா... அம்மா'' என்று கத்த ஆரம்பித்து விட்டான். என்னதான் என்னிடம் பாசமாக இருந்தாலும் தாயின் நினைவு வந்தவுடன் குழந்தை எப்படி மாறிப் போகிறுன் என்று ஆச்சரியப்பட்டபடி, ''சரி வா, வீட்டுக்குப் போலாம்'' என்று அவனைத் தூக்கிக்கொண்டு பஸ் ஸ்டாப்பை நோக்கி நடந்தேன். இருட்ட ஆரம்பித்து விட்டதால் நண்பரின் வீட்டுக்குப் போவதைத் தவிர்த்து வீட்டுக்குப் புறப்பட்டேன்.

எதிரில் உள்ள சுரங்கப் பாதை என் கவனத்தைக் கவர்ந்தது. அதனுள் குழந்தையை அழைத்துச் சென்றால் மகிழ்ச்சியடைவான் என்ற எண்ணத்தில் அவனைக் கீழே இறக்கி விட்டு நடத்திக்கொண்டு உள்ளே சென்றேன். ஞாயிற்றுக் கிழமையானதால் அந்த நேரத்தில் அங்கு ஜன நடமாட்டமே இல்லை. ஒரு மூலையில் ஒரு பெரியவர் படுத்துத் தூங்கிக் கொண்டிருந்தார். மற்றபடி ஒரே அமைதி.

புதிய சூழ்நிலை குழந்தைக்குச் சிறிதே மகிழ்ச்சியை அளித்தாலும் அவன் பார்வையில் பய உணர்வு வெளிப்பட்டது. ''வா தாத்தா சீக்கிரம் போலாம்'' என்று அவன் தன் உணர்வை வெளிப்படுத்தினான்.

'திடுதிடு' என்று சப்தம் கேட்டது. அதிர்ச்சியுடன் திரும்பிப் பார்த்தேன். ஹோட்டலிலிருந்து எங்களைப் பின் தொடர்ந்த அந்த இரண்டு பேரும் ஓடிவந்தார்கள். ஒருவன் என் முன்னாலும் மற்றவன் கத்தி முனையை என் முதுகில் ஊன்றியபடி பின்னாலும் நின்று கொண்டார்கள்.

விஜய், என்ன நடக்கிறது என்று புரியாமல் கலவரம் கலந்த பார்வையோடு என்னை இறுகப் பிடித்துக் கொண்டான். அவனை என் இரண்டு கால்களுக்குமிடையில் அணைத்தபடி செய்வதறியாது பிரமித்து நின்றேன். கத்த வாய் திறந்தேன். சப்தம் வரவில்லை. நா வரண்டு இரத்தம் உறைந்து விட்ட ஓர் உணர்வு என் உடல் முழுவ



தும் பரவியது. வேர்த்துக் கொட்டியது.

''இன்னு நயினு முயிக்கிறே! இந்தக் கொயந்தையை எங்கே திருடினே?'' என்றான் முன்னால் நின்றவன்.

''அடப் பாவி! என்ன சொன்னே! நான் திருடினேனா?'' — எப்படியோ வாய் திறந்து பேச்சு வந்து விட்டது.

''இன்னு நயினு டபாய்க்கிறே நம்ம கிட்டயே! இது எங்க பக்கத்து விட்டுக் காரகொயந்தை. ஒன்னோட கொயந்தையா யிருந்தா ஏன் 'அம்மா அம்மா'ன்னு கத்தறான்? அங்கே இவனோட அப்பா அம்மா எம்மா நேரமாத் தவிச்சுக்கினு கிருங்க! உன்னே ரொம்ப நேரமாத்தான் தேடிக் கினு கிரம்பா! உன்னே ஹோட்டல்ல பார்த்தபோதே சந்தேகம் வந்திடுச்சு. மரியாதையாக் கொயந்தையை எங்க கிட்ட உட்டுடு. இல்லே நீ கம்பி எண்ண வேண்டியிருக்கும்'' என்று கட்டைக் குரலில் மிரட்டினான் இன்னொருவன்.

இருவருக்கும் இடையில் நின்றிருந்த நான் குழந்தையை அணைத்தபடி தவியே வர முயற்சித்தேன்.

''டேய், ஒரு அடி எடுத்து வெச்சே இது உன் உடலைப் பதம் பார்த்துடும்'' என்று பின்னால் நின்றவன் கத்தியை முதுகில் அழுத்த பின்னால் நின்றவன் குழந்தையைப் பலவந்தமாகப் பறித்து விட்டான்.

விஜய் ''தாத்தா தாத்தா'' என்று என் பக்கம் இரண்டு கைகளையும் நீட்டியபடி அலறினான். உடனே அவன் அலறல் நின்று விட்டது.

''அட சண்டாளா! குழந்தையை என்ன செய்துட்டே!'' என்று பதறியபடி அவனைப் பிடிக்க அடியெடுத்து வைத்தேன். பின்னால் நின்றவன் 'லபக்' கென்று பிடித்துக் கிழே முரட்டுத் தனமாகத் தள்ளிவிட்டு ஓடி மற்றவனுடன் சேர்ந்து கொண்டான்.

நெற்றியில் நல்ல அடி. தட்டுத் தடுமாறி எழுந்து நான் சுரங்கப் பாதையினின்றும் வெளியேறியபோது தூரத்தில் ஒரு டாக்சி போவது தெரிந்தது.

''விஜய்! விஜய்!'' என்று அலறிக் கொண்டு ஓடினேன். கால் இடறித் தடாலென்று கிழே விழுந்தேன்.

கண் விழித்துப் பார்க்கையில் மனைவி மிரள மிரள விழித்தபடி ''என்னாச்சு, என்னாச்சு! எப்படிக் கட்டிலிலிருந்து கிழே விழுந்தீர்கள்! விஜய் விஜய் என்று கத்தினீர்களே ஏன்? அவன் இங்கதானே படுத்திருக்கான்'' என்று பதறிப்போய்க் கேட்டாள்.

''ஒன்றுமில்லை பயப்படாதே'' என்றபடி யோசித்தேன்.

சமீபத்தில் கே. கே. நகரில் ஒரு ராணுவ உத்தியோகஸ்தரின் இரண்டு குழந்தைகள் கடத்தப்பட்டதையும், அவர்கள் ஹைதராபாத்தில் கிடைத்ததைப் பற்றியும் ஆழ்ந்த லயிப்புடன் மனைவியுடன் பேசிக்கொண்டே தூங்கிப் போனதின் பாதிப்பு இந்தக் கனவாக உருவெடுத்தது போலும் என்று ஆசுவாசப் படுத்திக்கொண்டேன்.

இந்தக் கனவும் நல்லதுக்குத்தான். சந்தேகப்படும்படியாக யாராவது இருந்தால் நாமும் ஜாக்கிரதையாகத் தான் இருக்கணும். அசட்டை செய்யக் கூடாது. அதனால் பேராபத்து வரும் என்றல்லவா உணர்த்தியது!



தூக்கம் பற்றிய துணுக்குகள்



● ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய வாழ்க்கையில் மூன்றில் ஒரு பாகத்தைத் தூக்கத்தில் கழிக்கிறார்கள். அதாவது அறுபது வயது ஆயுசானல் இருபது வருடங்கள் தூங்குகிறான்.

● வாழ்க்கையில் இவ்வளவு முக்கியமான இடத்தைப் பெற்றுள்ள தூக்கம் எப்படி இருக்க வேண்டும்? எந்த விதத்தில் தூங்கினால் நல்லது? எப்படித் தூங்கினால் கெடுதல் என்றெல்லாம் தெரிந்துகொள்வது நல்லது அல்லவா?

● தூக்கத்தைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்த அமெரிக்க டாக்டர்கள் கூறுவது: குறைவான நேரம் தூங்குவதே உடலுக்கு நல்லது. இவர்களே சுறுசுறுப்பும், எந்த வேலையிலும் ஆர்வமும், சக்தியும், வாழ்வில் நிம்மதியும் உடையவர்களாக இருப்பார்களாம்.
நீண்ட நேரம் தூங்குவோர் கோபம், மந்தம், பொறுமை, தாழ்வு மனப்பான்மை ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டு வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியாதவர்களாக ஆவார்கள்.

எப்படி உறங்கக் கூடாது?

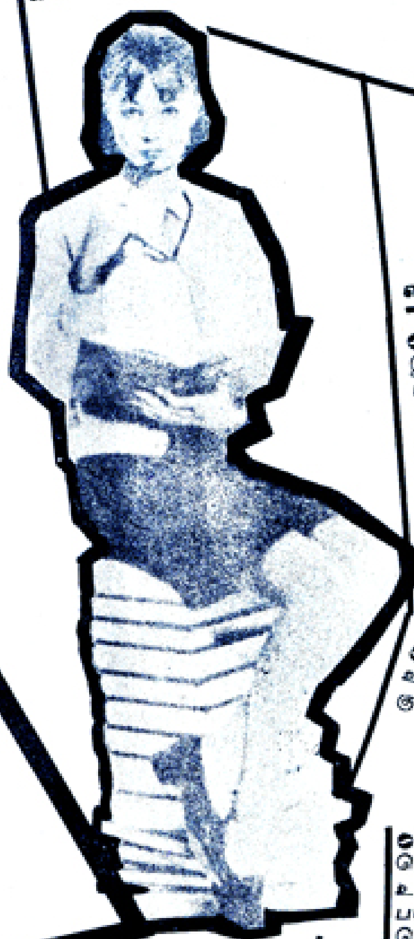
● வலது பக்கம் படுத்தல், வடக்குத் திசையில் தலை வைத்து உறங்குதல், இரு கையையும், காலையும் ஒடுக்கி உடல் முழுவதும் போர்த்திக் கொண்டு தூங்குதல் இவை உடலுக்கு மிகவும் தீங்கு விளைவிப்பவை.

● வயிறு நிறைய உண்டுவிட்டு உடனே தூங்கினாலும் நல்லதல்ல. மூச்சுத் திணறலும், அடிக்கடி ஏப்பமும், வாய்வும் உண்டாகும். வியாதிகள் உடலில் வந்து சேரக் காரணமாகும்.

● கால் மீது கால் போட்டுக்கொண்டு, கையைக் கோர்த்தோ, நெற்றி மீது வைத்துக் கொண்டோ தூங்கினாலும் ஆழ்ந்த உறக்கம் ஏற்படாது. தூக்கத்தில் உளறல்கள் ஏற்படும்.
ஆசைகள் அதிகமாக எழும்.
வயிற்றில் மந்தம், பித்தம், மூலநோய், சோர்வால் தூக்கம் போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

- இரு கையையும், காலையும் நேராக நீட்டிப் படுத்துறங்கினால் மனத்தில் பல கவலைகள் எழும். யோசனைகளும் நிறைய எழுமாதலால் அமைதியான தூக்கம் இருக்காது.

- பகலில் தூங்குவது என்பது மிகவும் துன்பத்தைத் தரும். உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும். நல்ல தூக்கம் ஏற்படாததோடு மனதில் பொறுமை, கோபம், எரிச்சல், மந்தபுத்தி முதலியவை தோன்றும். பாதம் முதல் உடம்பெங்கும் பலவீனமான நோய்கள் ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு. வாதம் ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு.



எப்படித் தூங்க வேண்டும்?

- இடது கையைத் தலைக்குக் கீழ் வைத்து இடதுபக்கமாகத் தூங்குவது உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. அதேபோலக் கிழக்குப் பக்கம் தலை வைத்துப் படுத்தலும் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். மனதில் காமம் அதிகம் தோன்றாது. சுறுசுறுப்பும், ஆர்வமும், ஆழ்ந்த உறக்கம் மனதில் மகிழ்ச்சி ஆகியவை ஏற்படும். உடலில் நோய்களும் எளிதில் பற்றாது. வயிற்றினுள் நீரும் மலமும் எளிதில் பிரிந்து ஆரோக்கியத்தைத் தரும்.

- கோரைப் பாயில் படுத்துத் தூங்குவதும் உடம்புக்கு நல்லது. உடலின் உஷ்ணம் குறைந்து குளிர்ச்சி உண்டாக்கும்.

- வசதியுள்ளவர்கள் இலவம் பஞ்சு மெத்தையில் படுத்துறங்கலாம். உட்சூடு குறைய வழி வகுக்கும். பாதம் முதல் தலைவரை நரம்பு சீராகச் செயல்படும்.

- உடல் நலம், உள்ளத் தூய்மை, நல் வாழ்க்கை அமைய நல்ல தூக்கம் காரணமாகிறது.

- சாதாரண மனிதன் ஆறு மணி நேரம் தூங்கினாலே போதுமானது.

'நித்திரை பலன்' நூலிலிருந்து

சேய்நலம்

கட்டுரை எழுதியவர்:

ரோகிணி



தொற்று நோய்க்கு ஒரு ஆஸ்பத்திரி

சரியான காற்றோட்ட வசதி இல்லாமல் வசிப்பது, வீடுகளைச் சுற்றிக் குப்பைகளும் அசுத்தங்களும் தேங்கிக் கிடப்பது—இவைகள் எல்லாம் உடலுக்குக் கேடு விளைவிப்பவை. பலவிதமான தொற்றுநோய்கள் நம்மைப் பற்றிக் கொள்ள வழி வகுப்பவை. தொற்று நோயின் அறிகுறிகள் நமக்குத் தென்பட்டால் உடனே தாமதிக்காமல் மருத்துவ மனையை அணுகிச் சரியான சோதனைக்கு உட்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தொற்று நோய்களுக்கென்றே சென்னை மாநகராட்சி ஒரு மருத்துவ மனையை நடத்தி வருகிறது.

தொற்று நோய் மருத்துவ மனை என்பதால் சென்னை நகருக்கு வெளியே தண்டையார் பேட்டையில் திருவொற்றியூர் நெடுஞ்சாலையை யொட்டினாற்போல் பதினைந்து ஏக்கர் நிலப் பரப்பில் உயர்ந்த மதில் சுவர்களைக் கொண்டதாய்க் கட்டியிருக்கிறார்கள்

சென்னை நகருக்கும் தொற்று நோய் அறிகுறி தெரிந்து இவர்களுக்குத் தகவல் தெரிவித்தால் தங்களுடைய ஆம்புலன்ஸ் வண்டியை அனுப்பி இலவசமாக வைத்தியம்செய்கிறார்கள். இருபத்து நான்கு மணி நேரமும் மருத்துவ மனை இயங்கி வருகிறது. காம்பவுண்டுக்கு வெளியே தனியார் வண்டிகள் திரும்பும்போது டெட்டால் பினாயில் இவைகளால் சுத்தம் செய்கிறார்கள்.

சென்னை மாநகராட்சி தொற்றுநோய் மருத்துவ மனையின் அதிகாரி டாக்டர் லட்சுமி அவர்களைச் சந்தித்தபோது சொன்ன தகவல்கள்:

''காலரா, டையோரியா (வாந்தி-பேதி) டைபாய்டு, சின்னம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி, வைரஸ் காய்ச்சல், மலேரியா முதலியவை தொற்று நோய்கள். இந்த நோய் கண்டவர்கள் ரொம்ப ஜாக்கிரதையாக இருப்பதுடன் உடனே மருத்துவ வசதி பெற வேண்டும். இந்த நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டவர்களைச் சுற்றி நாம் இருந்தால் இந்த நோய்க் கிருமிகள் தாக்கும்.

சட்டப்படி தொற்று நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் எங்களிடம் மட்டும்தான் மருத்துவ வசதி பெற வேண்டும். ஆம்புலன்ஸ் செலவு உட்பட சாப்பாடு, மருத்துவ வசதி எல்லாமே இலவசமாக எங்களால் செய்யப்படுகிறது.

பொதுவாக டையோரியா, காலரா கேஸ்களுக்கு சலேன் வாட்டர் கொடுக்கப்படுகிறது. இந்த சலேன் வாட்டரை முற்றிலும் சுகாதார முறைப்படி நாங்களே தயாரிக்கிறோம்.'' சலேன் தயார் செய்யப்படும் அறையை நாம் அடைவதற்கு முன்னால் முதல் அறையில் நமது உடைகளைத் தனியே எடுத்து வைத்துவிட்டு சுகாதாரத்துக்கு ஏற்ற மாற்று உடைகள் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது அறையில் உள்ள பிரகாசமான வெளிச்சம் சில கிருமிகளைக் கொல்லத் தக்கது. கை கால்களைக் கழுவிய பின்பே சலேன் தயாரிப்பு அறைக்குள் செல்ல வேண்டும்.

நோய் கண்டதற்கான அறிகுறிகள் ஆராயப்பட்டு பின்னர் மருத்துவ வசதி செய்யப்படுகின்றது. முற்றிலும் நோய் குணமான பின்பு சான்றிதழ் வழங்கி அதற்குப் பின்னரே நோயாளிகள் வீட்டுக்கு அனுப்பப்படுகின்றனர். மற்ற மருத்துவ மனைகளைப் போல் நோயாளிகளுடன் யாரும் தங்குவதற்கு அனுமதி கிடையாது

நோயாளிகள் தங்கியுள்ள வார்டுகளில் நுழைவதற்கு முன்னால் மிதியடியை மிதித்த பின்பே வார்டுகளின் உள்ளும் வெளியும் செல்ல வேண்டும். மிதியடி ஸ்பாஞ்சால் ஆனது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் கொண்ட மருந்துகளுடன் டெட்டாலையும் பினாயிலையும் மிதியடியில் ஊற்றியிருக்கிறார்கள்.

தொற்றுநோய் வராமல் எப்படித் தடுக்கலாம்?

பெண்கள், ஆண்கள், குழந்தைகள் எல்லோரும் ரொம்ப ஜாக்கிரதையாக வாழ்வது முக்கியம். ஆண் பெண் என்று பாகுபாடு பார்த்து நோய் வருவதில்லை. நாம் உடுத்தும் ஆடைகள் துப்புரவாக இருக்க வேண்டும். கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்ட வேண்டும். நாம் வாழும் வீடு நல்ல காற்றோட்டமாய், வெளிச்சம் வரக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். வீட்டைச் சுற்றி குப்பை, அசுத்தங்களைத் தேங்க விடக்கூடாது.

கர்ப்பிணிப்பெண்கள் தங்கள்உள்ளாடைகளை கொதிக்கும் வெந்நீரில் நனைத்துக் காக்கிக் கட்டுவது நலம். கர்ப்பமான சமயத்தில் வாந்தி பேதி போக்கு அதிகமாக இருந்தால் அசட்டை செய்யாமல் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும். சிறு குழந்தைகளுக்கு நோய் கண்டால் தாய்மார்கள் தகுந்த கண்காணிப்புடன் இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுடன் அதிகமாகப் பழகும் தாய்க்கு நோய் எளிதில் பற்றிக் கொள்ள வாய்ப்பு இருக்கிறது. அம்மை கண்டால் சாஸ்திர முறைப்படியான மருந்துவங்களைக் கையாண்டாலும் கூட மருத்துவ மனையில் சேர்ந்து தகுந்த மருத்துவ வசதி பெறுவதுதான் நல்லது.

'ரூபல்லா' — கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு இந்த நோய் கண்டால் உடனே மருத்துவ வசதி பெற வேண்டும். காது, உதடு ஓரங்களில் சின்னச் சின்ன முத்துக்கள்(வேர்க்குரு போல) தோன்றுவது இந்த நோய்க்கு அறிகுறி. இந்த நோய் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு முதல் மூன்று மாதத்துக்குள் வந்தால் உடனே அபார்ஷன் செய்து கொள்ள வேண்டும். அபார்ஷன் செய்யாமல் குழந்தையைப் பெற்றுக் கொண்டால் அந்தக் குழந்தை ஊனமுற்ற குழந்தையாக இருக்கும். மூன்று மாதத்துக்கு மேல் இந்த நோய் கண்டால் உடனே மருத்துவ வசதி மட்டும் பெற்றால் போதும். கருவில் வளரும் குழந்தையை 'ரூபல்லா' பாதிக்காது.

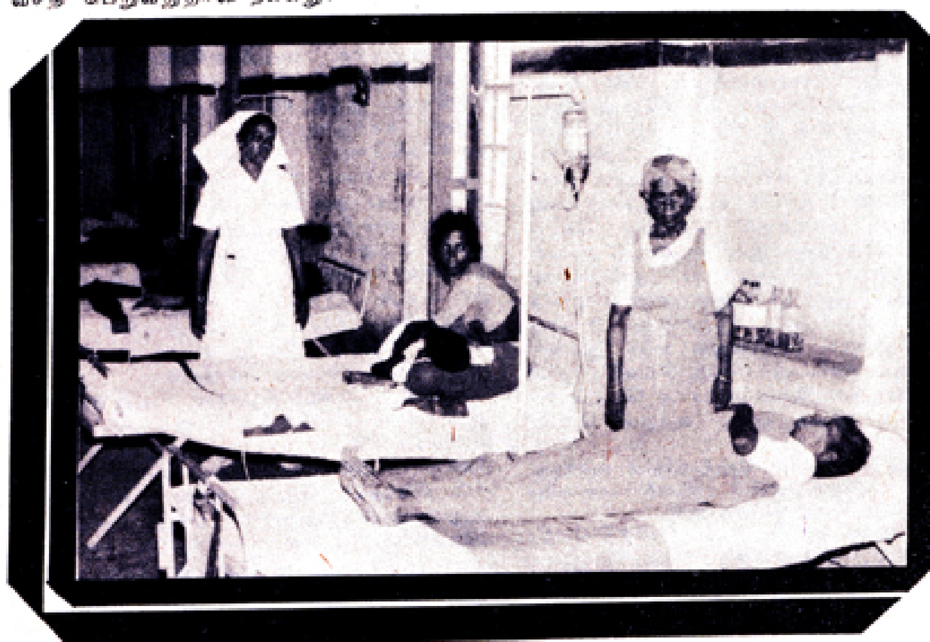
பொதுவாக காற்று, தண்ணீர் இவைகளின் மூலம்தான் தொற்று நோய்கள் பரவுகின்றன. வீடுகளை நல்ல காற்றோட்டமாக அமைத்துக் கொள்வதும், குடிநீரை நன்கு சுட வைத்த பின் உபயோகிப்பதும் நல்லது.

மழை காலங்களில் காலரா, டைபாய்டு, டயோரியா, மலேரியா போன்ற நோய்கள் அதிகம் தென்படுகின்றன. கோடைக் காலங்களில் அம்மை நோய்கள் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே அந்தந்தப் பருவ காலங்களை மனத்தில் கொண்டு முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

தொற்று நோய்களுக்கு என்று சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவ மனை ஆசியாவிலே இதைப் போன்று பெரிதாக வேறெதாவது இருக்கிறதா என்பது சந்தேகமே!

பேட்டி: **தாம்பிரபரணி**

புகைப்படங்கள்: **பால்ராஜ்**



இயற்கை வைத்தியம்

ஜலதோஷம் குணமாக

அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடித்து அவதிப் படுபவர்கள் உணவில் கீழ்க்கண்ட பொருட்களைச் சேர்த்துக் கொண்டால் கபம் முறிந்து வெளியேறும். ஜலதோஷம் குணமாகும்.

நெல்லிக்காய்
அப்பளம்
அரைக்கீரை
வாழைப்பூ
விளாம்பழம்
வெள்ளாட்டுப் பால்
மாதுளம் பழம்
பெருங்காயம்
நெய்
மிளகு சாதம்

கண்களுக்கு

கண் எரிச்சல், நீர் வடிதல், கூசுதல், குத்தல், வலி போன்ற கோளாறுகள் இருப்பவர்கள் கீழ்க்கண்ட உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொண்டால் பலன் கிடைக்கும்.

மாம்பழம்
எலுமிச்சம்பழம்
பப்பாளிப்பழம்
முருங்கைக்கீரை
காரட்
கறிவேப்பிலை
கொத்துமல்லிக்கீரை
பேரிச்சம்பழம்
பாகற்காய்
புடலங்காய்

பித்தம் குணமாக...

சிலருக்கு உடலில் பித்தம் அதிகமாகி அடிக்கடி வாந்தி, தலைச்சுற்றல், மஞ்சள் காமாலை, பித்தகரம் போன்றவை ஏற்படும். இவர்கள் இந்த உணவுகளை அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும்.

எலுமிச்சம்பழம்
தோசை
சீரகம்
நாரத்தம்பழம்
சுண்டைக்காய் வற்றல்
நெல்லிக்காய்
பருப்புக் கீரை
கத்தரிப் பிஞ்சு
கடாநாரத்தங்காய்
அரைக் கீரை

வயிற்றுப் போக்குக்கு....

பல காரணங்களினாலும் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படலாம். இவர்கள் வயிற்றுப் போக்கிற்காக மருந்து சாப்பிட்டு வரும்போது, சீக்கிரம் குணம் தெரிய இந்த உணவு வகைகளையும்சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கசகசா
மோர்
வெந்தயம்
வாழைக்காய்
இளநீர்
புதினா
கறிவேப்பிலை
பொரி
எலுமிச்சம்பழம்
மாதுளைப் பிஞ்சு

உடல் வளர்ச்சிக்கு...

எத்தனை டானிக்குகள், மருந்துகள் சாப்பிட்டாலும் சிலருக்கு உடல் ஆரோக்கியமாக வளராது. அப்படிப்பட்டவர்கள் இவற்றைச் சாப்பிட்டால் பலம் ஏறி உடல் வளர்ச்சி அடையும்.

முருங்கைக்கீரை
காரட்
பசும்பால்
பப்பாளி
தக்காளி
பச்சைப் பட்டாணி
அத்திப்பழம் (தேனில் ஊறவைத்தது)
முந்திரிப் பருப்பு
பசலைக்கீரை
முருங்கைக்காய்

மூல நோய்க்கு...

கருணைக்கிழங்கு
கத்திரிப் பிஞ்சு
வெண்ணெய்
முள்ளங்கி
வெங்காயம்
வாழைப்பூ
பெருங்காயம்
பசுநெய்
வெண்கீரைத்தண்டு —
வாழைப் பிஞ்சு

தோட்டக்கலை

கே.வி.சுப்ரமணியம்

சென்ற இதழில் குறுகிய காலத்தில் பலன் தரும் சில காய்கறிகளைப் பார்த்தோம். பல்லாண்டுகளுக்கு நமக்குப் பலனைக் கொடுக்கக் கூடிய மரங்களைப் பார்ப்போம். அவற்றுள் முக்கிய இடத்தைப் பெறுவது **முருங்கை.**

தமிழ் நாட்டில் உணவில் சேர்த்துக்-கொள்ளப்படும் ருசி மிக்க முக்கியமான காய்கறிகளில் முருங்கைக்கு முக்கிய இடம் உண்டு. அதனுடைய மணமும் சுவையும் எல்லோராலும் விரும்பப்படுகிறது. முருங்கையின் காய், இலை, பூ, மொட்டு போன்றவற்றைக் காய்கறியாக உபயோகப் படுத்தலாம். முருங்கையில் புரதம், இரும்பு இதர தாது உப்புகள் மற்றும் வைட்டமின் பி, சி முதலியவைகள் அதிக அளவில் இருக்கிறது. மரத்தின் பட்டையை மருந்துக்கு உபயோகப்படுத்தலாம். கோந்து தயார் செய்யலாம். விதையிலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்படும் எண்ணெய் கடிகாரத் தொழிலுக்குப் பயன்படுகிறது. விதைகளைப் பொறித்தும் சாப்பிடலாம்.

பல வகையான முருங்கைகள்:

முருங்கையில் பல இரகங்கள் உள்ளன. இவற்றில் முக்கியமானது யாழ்ப்பாண முருங்கை. இலங்கையிலிருந்து தருவித்து பெருக செய்யப்படும் இரகம். இதன் காய்கள் 2 முதல் 3 அடி நீளமிருக்கும். நிறைந்த சதைப் பிடித்தம் கொண்டது. ருசி அதிகமாக இருக்கும்.

செம்முருங்கை என்ற ரகமும் பயிர் செய்யப் படுகிறது. காய்களின் நுனிப் பாகம் சிகப்பாக இருக்கும். வருடம் முழுவதும் பூத்துக் காய்க்கும். விளைச்சலும் அதிகமாகக் கிடைக்கும்.

அடுத்ததாக காடு முருங்கை. இது காட்டில் தானாக வளரும் மரங்கள். சிறிய காய்கள், ருசி குறைந்துள்ள ரகம். இது தவிர ஓராண்டுக்குள் அதிக அளவு பலன் தந்திடும் 'வருட முருங்கை'யும் இப்போது புதிதாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

பொதுவாக நம் மாநிலத்தில் பயிரிடப் படும் ரகம் பச்சைக் காய்களை உடையது. காய்கள் ஒன்றரை அடி முதல் 2 அடி நீளம் இருக்கும்.

எப்படிப்பட்ட நிலம் வேண்டும்?

நீர் சரிந்து வடிந்துவிடும் தன்மைகொண்ட செம்மண் பூமியே சிறந்தது. பல வகைப் பட்ட மண்ணிலும் பயிர் செய்யலாம். இது நீர்த் தேக்கத்தைத் தாங்காது. வறட்சியைத் தாங்கக் கூடியது.

எந்த மாதம் பயிரிடலாம்?

ஜூன் முதல் ஆகஸ்ட் மாதம் வரை குச்சிகளை நடலாம். விதைகளையும் விதைக்கலாம்.

கறிவேப்பிலை

இது ஒரு கீரையா என்கிறீர்களா? நிச்சயமாக. குணத்தை அறிந்தால் இலையிலிருந்து எடுத்து எறிய மாட்டீர்கள். ஆம். கீரைகளிலேயே தலையாய குணமுடையது. தலைமுடி கொட்டுவதை நிறுத்தவும் மயிர்க்கால்களுக்கு உரம் அளிக்கவும் இதற்கு ஈடு எதுவுமே இல்லை. தினசரி காலையில் புளி உப்புச் சேர்த்து துவையலாகவும், மதிய உணவில் கறிவேப்பிலைப் பொடியும் சேர்த்து வந்தால் கூந்தல் வளர்வதோடு, பித்த சம்பந்தமான சகல ரோகங்களும் தீரும்.

முருங்கை பயிரிடும் விதம்:

முருங்கையை விதையின் மூலமாகவும் கிளைகள் மூலமாகவும் பயிர் செய்யலாம். விதையின் மூலம் பயிர் செய்வதில் ரகத்தின் குணங்கள் மாறுபடும். கிளைகளை நட்டால் மரங்கள் ஒரே சீராக வளர்ந்து தாய்க் குணங்களைக் கொண்டிருக்கும். கிளைகளைப் பயிரிடும்போது அதன் தாய் மரத்தின் குணத்தை விசாரித்துத் தேர்ந்தெடுக்கவும். நன்றாக வளர்ச்சி பெற்ற அதிக விளைச்சலைத் தரவல்ல ருசியுள்ள காய்களையுடைய மரங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். கிளைகளின் அளவு 3 முதல் 4 அடி நீளமும், 7 முதல் 8 அங்குலச் சுற்றளவும் இருக்க வேண்டும்.

ஒன்றரை அடி நீள அகலமுள்ள குழிகள் வெட்டி மணல், செம்மண் ஆகிய இரண்டும் சரி பங்கில் கலந்து அத்துடன் மக்கிய உரம், அம்மோனியம் சல்பேட், சூப்பர்பாஸ்பேட், மியூரியேட் ஆப் பொட்டாஷ் உரங்களைப் போட்டுக் கலக்கி குழிகளை மூடவும். குழிகளைச் சுற்றித் தண்ணீர் ஊற்றுவதற்குப் பாத்திகள் பிடிக்கவும். முதலில் நீர் பாய்ச்சவும். குழிகளில் நிரப்பப்பட்ட மண் கலவை சிறிதளவு இறங்கிக் கெட்டிப்படும். பின்பு குச்சிகளை நேராக அரை அடி பூமியின் உள்ளே உள்ளவாறுநடவும். உடனே தண்ணீர் ஊற்றவும்.

பின்பு வாரம் ஒரு முறை நீர் பாய்ச்சவும். அதிகக் காற்று இருக்கும் பகுதியாக இருந்தால் முருங்கை மரம் சாயாமல் இருக்க மரத்தின் அடிப் பாகத்தில் மண் அணைக்கவும். குச்சிகள் முளைத்து வேர் ஊன்றிச் செடிகள் மரமாக வளர்ந்த பின்பு நீர் பாய்ச்ச வேண்டிய அவசியம் இல்லை. பொதுவாக முருங்கை வறட்சியைத் தாங்கக்கூடியது. எனவே மழை பொய்த்தாலும் கவலையில்லை. தண்ணீர் வசதி இருந்தால் 10 நாளுக்கு ஒரு முறை நீர் பாய்ச்சலாம். வயதான மரத்தின் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்திக் கிளைகளை அதிகமாக்க மரத்தின் மேல் பாகத்தை வெட்ட வேண்டும்.

குச்சிகள் நட்டு 6 முதல் 8 மாதம் கழித்துக் காய்கள் பறிக்க ஆரம்பிக்கலாம். முதல் இரண்டு வருடங்களுக்கு குறைந்த அளவு காய்களே அதாவது ஒரு வருடத்தில் ஒரு மரத்திலிருந்து 80 முதல் 90 காய்கள் கிடைக்கும். மூன்றாவது வருடத்திலிருந்து 500 முதல் 600 காய்கள் கிடைக்கும். காய் அறுவடைக் காலம் சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்றவாறு மாறுபடும். பொதுவாக ஜூன் முதல் செப்டம்பர் வரையும், மற்றும் மார்ச், ஏப்ரல் மாதங்களில் அறுவடை செய்யலாம். சில இடங்களில் ஏப்ரல், மே, மற்றும் நவம்பர், டிசம்பர் மாதங்களிலும் அறுவடையாகும். நாம் நன்றாகப் பராமரித்தால் முருங்கை 15 முதல் 20 ஆண்டுகள் வரை இருக்கும். இருப்பினும் 8 அல்லது 10 ஆண்டுகளுக்கொரு முறை புதிய குச்சிகளை நடுவது நல்லது.

தூதுவளை

வதக்கி துவையல் கூட்டு செய்து சாப்பிட்டு வர நெஞ்சில் உள்ள கபம் விலகும். நெய்யி விட்டுக் காய்ச்சி உபயோகித்து வர க்ஷய ரோகம் கட்டுப்படும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக அறிவில் தெளிவு ஏற்படும்! இதை நான் சொல்லவில்லை. சிவபெருமானே சுந்தரருக்கு ஞானம் உண்டாக தினசரி தூதுவளை உண்ணச் சொன்னாராம். மேலும் ராமலிங்க அடிகளார் தூதுவளையை ஞான சாதனம் என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறார்!

புதிதாக—

இப்போது தூதுவளை கான்சர் வராமல் தடுக்கும் என்றும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

முருங்கையில் பூச்சி பிடிக்காமல் இருக்க மாலதியான் 2 மி. லி. மருந்தை 1 லிட்டர் நீர் என்ற விகிதத்தில் கலந்து தெளிக்கவும்.

அகத்திக்கீரை, மணத்தக்காளிக் கீரை

இரண்டுமே வாய்ப் புண், குடல் புண் இவைகளை ஆற்ற வல்லவை. முன்னது 'சி' வைட்டமின் நிறைந்தது. பின்னதுவயிற்றில் உள்ள கிருமிகளை அழிக்கும் ஆற்றல் உள்ளது.

மல்டி வைட்டமின் கீரை (தவசிக்கீரை)

தவசிக்கீரை அல்லது செக்கூர்மானிஸ் கீரை மிகவும் சத்துள்ளது. மலேசியாவிலிருந்து நம் நாட்டுக்குத் தருவிக்கப்பட்டது. இலைகளையும், இளந் தளிர்களையும் பச்சையாகவோ அல்லது சமைத்துக் கீரையாகவோ சாப்பிடலாம். இலைகளைக் கோழிக்கு தீவனமாகக்கூட உபயோகிக்கலாம். ஊட்டச் சத்துக்கள் அதிக அளவில் உள்ளதால் இது 'மல்டி விட்டமின்' கீரை என்று அழைக்கப்படுகிறது. இலைகளில் புரதமும் கலோரிபிக் சத்தும் வைட்டமின் 'சி' சத்தும் அடங்கியுள்ளது.

தவசிக் கீரை குத்துச் செடியாக 4 அல்லது 5 அடி வளரும். இலைகளையும் இளந் தளிர்களையும் 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை பறிக்கலாம். வருடம் முழுவதும் கீரை பெறலாம். நிழல் உள்ள இடங்களில் நன்கு வளரும். வீட்டுக் காய்கறித் தோட்டங்களின் ஓரங்களில் பயிரிடலாம். அதிக மழை உள்ள பிரதேசங்களில் பயிர் செய்யலாம். வடிகால் வசதியுடைய நிலம் ஏற்றது.

கீரை நடும் முறை:

கிளைக் குச்சிகள் மூலமே அதிகமாகப் பயிர் செய்யப்படுகிறது. விதைகள் மூலம் கூடப் பயிர் செய்யலாம். 6அங்குல நீளமுள்ள கிளைகளை ஜூலை, ஆகஸ்ட் மாதங்களில் நடவேண்டும். பாத்திகள் அமைத்து செடிக்கு மக்கிய உரம் போட வேண்டும். அடிக்கடி நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். செடிகள் 3 அடி வளர்ந்த பின் நுனியிலிருந்து அரை அடி விட்டுக் கிள்ளி விட வேண்டும்.

இதனால் கிளைகள் அதிகமாகப் பிரியும். பலன் கூடும். இத்தருணத்தில் செடிக்கு மக்கிய உரம், அம்மோனியம் சல்பேட், சூபர் பாஸ்பேட், மியூரியேட் ஆப் பொட்டாஷ் உரங்களைத் தேவையான அளவு இட்டு செடிகளுக்கு மண் அணைக்கவும். நட்டு 4 மாதங்கள் கழித்து கீரை பறிக்கலாம். செடிகளை 5 ஆண்டுகள் வைத்திருக்கலாம். தவசிக் கீரைகளைத் தாக்கும் பூச்சிகளை கட்டுப்படுத்த மாலதியான் மருந்தை 2மி.லி. மருந்தை ஒரு லிட்டர் நீரில் கலந்து தெளிக்கவும்.

கோவைக்காய்

பொதுவாகக் கோவைக் காயில் இரண்டு ரகங்கள் உள்ளன. ஒன்று இனிப்பு ரகம், மற்றொன்று கசப்பு ரகம். கசப்பு ரகம் சிறிய இலைகளைக் கொண்டது. இலைகளில் பிரிவுகள் அதிகமாக இருக்கும். காடுகளிலும், மற்ற தரிசு நிலங்களிலும் வளரும். காய்கள் கசக்கும். சாப்பிடுவதற்கு ஏற்றதல்ல.

இனிப்பு ரகங்கள் பரவலாகப் பயிர் செய்யப் படுகிறது. இலைகளில் ஐந்துபிரிவுகள் மட்டுமே இருக்கும். காய்கள் நீளமாகவும் பிஞ்சில் பச்சையாகவும் பழுத்த பின்பு சிகப்பு நிறமாகவும் இருக்கும். பிஞ்சு மற்றும் பழுத்த காய்கள் இரண்டும் சாப்பிடலாம். பிஞ்சுக் காய்கள் வெள்ளரிப் பிஞ்சுகள் போன்று சுவையாக இருக்கும். இனிப்பு ரகங்களில் 'படைப்பை' ரகம் மிகவும் சிறந்த ரகம்.

புரதம், வைட்டமின் ஏ, மற்றும் வைட்டமின் 'சி' சத்தும் உள்ளது. காய்களைத் தவிர இலைகளைக் கீரையாகச் சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். வேர், தண்டு, இலை முதலியவைகளை மருந்துவத்துக்காகவும் பயன்படுத்துகிறார்கள். தோல் வியாதிகள், ஆஸ்துமா, மற்றும் நீரிழிவு நோய்களைக் குணப்படுத்தும். பிஞ்சுக் காய்கள் வெள்ளரிக் காய் போன்று இத்திப்பாய் இருக்கும்.

வீட்டுக் காய்கறித் தோட்டத்தில் வேலிகளில் படர விடுவதற்குச் சிறந்த காய்கறி. வரப்பு ஓரங்களில் மற்றும் வீணாகக் கிடக்கும் நிலங்களில் பயிர் செய்யலாம். ஜூன் முதல் டிசம்பர் மாதங்கள் கிளைகளை நடுவதற்கு ஏற்ற பருவம். வடிகால் வசதிஉடைய இரு பொறை மண் ஏற்றது.

நிலத்தை நன்கு உழுது பண்படுத்தி செம்மண், மணல் ஆகியவற்றைச் சம அளவில் கலந்து, மக்கிய உரம் இட்டு குழிகளை மூடவும். தண்ணீர் ஊற்றி குழிகளைச் சமப்படுத்தவும். குழிகளைச் சுற்றிப் பாத்தி அமைக்கவும்.

கோவைக்காயைக் கிளைகள் மூலமே பெருக்கம் செய்ய வேண்டும். முற்றிய கொடிகளிலிருந்து 6 அங்குல நீளமுள்ள 4-5 பருக்கள் கொண்ட கிளைகளை வெட்டவும். பின்னர் உரமிட்டுப் பண்படுத்திய பாத்திகளில் பருக்கள் மேல் நோக்கியவாறு இருக்கும்படி நடவு செய்யவும். நட்டு ஒரு மாதம் கழித்து மீண்டும் சிறிது மக்கிய உரமிடவும்.

நட்டு 10 நாட்களில் முளைத்துக் கொடிகள் வளரும். குச்சி வைத்துக் கட்ட வேண்டும். 4 அடி உயரத்தில் பந்தல்கள் அமைக்க வேண்டும். நட்டு ஒரு மாதத்தில் கொடிகள் பந்தலை அடையும். பந்தலின் மேல் கொடிகளைச் சமமாகப் பரப்பி விடவும். தேவைக் கேற்றபோது களை எடுக்க வேண்டும். வாரம் ஒரு முறை நீர் பாய்ச்சவும்.

நட்ட 20 நாட்களில் கொடிகள் பூக்க ஆரம்பிக்கும். ஆனால் ஆறு மாதம் கழித்துத் தான் அதிக விளைச்சல் தர ஆரம்பிக்கும். காய்கள் பொதுவாக வருடம் முழுவதும் கிடைக்கும். இருப்பினும் ஏப்ரல் முதல் நவம்பர் மாதம் முதல் அதிக அளவில் கிடைக்கும். காய்களை 10 நாட்களுக்கு ஒரு முறை பறிக்கலாம். (தொடரும்)

பசலைக் கீரை

கீரைகளிலேயே 'அயோடின்' சத்துள்ளது இதுதான். மற்றதை விட இரும்புச் சத்தும் இதில் அதிகம். உடல் வலிவு குளிர்ச்சி இரண்டுமே தரவல்லது.

வல்லாரைக் கீரை

ஓ! இது ஒரு அபூர்வமான மூலிகைக்கு ஒப்பானது. இதில் சரஸ்வதி வாசம் செய்வதாகச் சொல்வதுண்டு. காரணம் மூளைக்கு பலம் தருவது. ஞாபக சக்தி குறைவு உள்ளவர்களுக்கும் மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்கும் இன்றியமையாதது. படிக்கும் மாணவர்கள், மூளைக்கு அதிகம் வேலை தரும் ஆராய்ச்சியாளர்கள், எழுத்தாளர்கள்போன்றவர்கள் இனமுமே சாப்பிட ஏற்றது. இனம் கிடைக்காதவர்கள்–

இதை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றுடன் சீனி சேர்த்து சர்பத்தாக காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டும் காலை மாலை பருகி வரலாம்!

–எஸ். பட்டம்மாள்

இம்மை மாறி மறுமையாயினும்

—எம். ஏ. சுசீலா—

ஏதோ இதுவரைக்கும் நான் பார்த்தே இருக்காத ஒரு அற்புத ஜந்துவைப் பார்க்கிற மாதிரி, அக்கா என்னை அதிசயமாய்ப் பார்க்கறு! அந்தப் பார்வைக்கும் மேலே 'என்ன இந்தப் பொண்ணு ஊரிலே உலகத்திலே இல்லாத அதிசயமா இப்படி இருக்கே'ங்கிற வருத்தமும் கோடி முடித்திருக்கிறதை என்னாலே உணர முடியறது.

''ஏண்டி? மாப்பிள்ளே உன்னே நன்னாய்த் தானே வச்சிண்டிருக்கார்?''

'மாப்பிள்ளேக்கென்ன...? அவர் நன்னாத் தான் பார்த்துக்கறுர்'... மனசிலே நினைச்சுண்டு முகத்திலே கஷ்டப்பட்டு ஒரு சிரிப்பை கொண்டு வரேன்.

''இப்படி என்ன கேட்டாலும் அமுக்குணி மாதிரி சிரிச்சே மழுப்பிடு!''

அக்கா ரொம்ப வெளிப்படை. மனசிலே எதையுமே வச்சுக்கத் தெரியாது அவளுக்கு. அவளேப் பொறுத்த வரைக்கும் அவளோட சந்தேகமும், அவ கேட்ட கேள்வியும் ரொம்ப ரொம்ப நியாயமானதுதான். கல்யாணமான புதுசிலே, ஏன், நாலு குழந்தைகளேப் பெத்து மூத்த பொண்ணு கல்யாணத்துக்கு தயாராய் நிக்கிற இப்பக்கூடப் பிறந்த வீட்டுக்கு வந்தா இரண்டு நாளேக்கு மேலே கால் தரிக்காது அக்காவுக்கு. அம்மாவுடைய கெஞ்சலுக்காக... நானும் தம்பியும் காலேக் காலேச் சுத்தி வர தாட்சண்யத்துக்காகப் பரபரத்திண்டே நாலு நாள்...! அப்புறம் மண்ணே உதறிட்டுக் கிளம்பிடுவா!

''நான் இல்லாம அவராலே முடியாதுமா பூமா!... தானு எடுத்துப் போட்டுண்டு சாப்பிடக் கூடத் தெரியாது.!'' இதுக்காகவே அக்காவை எவ்வளவோ நான் கோட்டா பண்ணி உண்டு இல்லேன்னு அடிச்சிருக்கோம்.

அப்படிப்பட்ட அக்காவாலே, இன்னிக்குத் தன்னுடைய தங்கை — பிறந்த வீட்டுக்கு வந்து ஒரு மாசமாகியும் ஊருக்குப் போற நினைப்பே இல்லாமல் குத்துக் கல்லாட்டம் இருக்கிறதைப் பார்த்தப்புறம் சந்தேகப் படாம எப்படி இருக்க முடியும்?

அப்படி ஒண்ணும் எனக்குப் பிறந்தாத்து மேலே விட்டுப் பிரிய முடியாத பந்த பாசமோ, இல்லேன்னு தி அதர் சைட், அவர் மேலே வெறுப்போ இல்லே. என்னமோ போகணும்னு தோணலே. அவ்வளவுதான்! இங்கே இருக்கிறதும் அங்கே இருக்கிறதும் மனசைப் பொருத்த அளவிலே எனக்கு வித்தியாசமான விஷயங்களாய்த் தோணலே. அக்கா மாதிரி பறந்துண்டு அவர் கிட்டப் போகத் துடிக்கிற அளவுக்கு எனக்கு ஒரு பிடிப்போ ஆர்வமோ இல்லாத மாதிரி ஒரு ஃபீலிங்! அதுக்கு நிச்சயமா... சர்வ நிச்சயமா... அவர் காரணமில்லே! என்னுடைய இந்தப் போக்குக்கு நான்தான்... நானே தான் காரணம்!



என்னாலே அவரை 'லவ்'பண்ண முடியலே. கல்யாணமான ஒரு பொண்ணு புருஷனே 'லவ்' பண்ண முடியலேன்னு சொல்றது, இந்தப் பாரத தேசத்திலே... அதுவும் தமிழ் நாட்டிலே மகா பாவமில்லேயோ?... ஆனல் பாவம்கிறதினலேயே அது உண்மைங்கிறது இல்லாமப் போயிடுமா என்ன? அந்த உண்மையை வெளிப்படையாய் ஒத்துக்கிற தைரியம் இல்லாம... கல்யாணமான எத்தனே பெண்கள் இந்த நாட்டிலே 'ஹிப்போகிரிட்'லாப் போலி வேஷம் போட்டுண்டு இருக்கா!... ஆனல் அவாளேக் குத்தம் சொல்லியும் பிரயோசனமில்லே. இந்த 'சொஸைடி' யிலேதானே அவாளும் வாழ்ந்தாக வேண்டியிருக்கு! அதுக்குத் தேவையான — எதிர் நீச்சலடிச்சுப் பொழைச்சுக்கிறதுக்குரொம்ப அவசியமான 'சர்வைவல் இன்ஸ்டிங்ட்'தான் வேறென்ன?

நான் இவரை லவ் பண்ணலேங்கிறதுக்காக வெறுக்கிறேன்னு அர்த்தமில்லே. இவர் ஒரு நல்ல மனுஷர். நல்லாவே புரிஞ்சு வைச்சிருக்கேன். ஹி இஸ் எ பர்ஃபெக்ட் ஜெண்டில்

மேன். ஓர் ஆத்மார்த்தமான தோழமையை கொடுக்கிற நெருங்கிதர்ங்கிறஅளவிலே எனக்கு இவரைப் பிடிச்சிருக்கு! ஐ ரெஸ்பெக்ட் ஹிம் ஆல்ஸோ! அவருக்குத் தேவையான எல்லாத்...தையும் — ஒரு மனைவி, கணவனுக்குச் செய்ய வேண்டிய பணிவிடைகள் எல்லாத்தையும் — ஒரு குறையும் வைக்காம, ஒரு 'டியூடிஃபுல் வைஃபா' நான் செஞ்சிண்டுதான் இருக்கேன். முடுக்கிவிட்ட இயந்திரமா நான் செய்யறதை இந்தக் கம்ப்யூட்டர் யுகத்திலே ஒரு 'ரோபோ' கூடச் செஞ்சுட முடிச்சுடுமே! அதுக்குன்னு ஒரு பெண்டாட்டி வேணுமா என்ன?... இன்னிக்குத் தேதி வரைக்கும் அவருக்குத் துரோகம் செய்யற மாதிரி களங்கமான நினைப்பு எதுவும் என் மனசோட மூலையிலே கூடத் தலை காட்டினதில்லே!... ஆனால்... அது போறுமா? புருஷனுக்குத் துரோகம் பண்ணாம இருக்கிறது வேறே... அடி மன ஆழத்திலேயிருந்து பூரிச்சிண்டு வர அன்போட அவனை நேசிக்கிறது வேறே... இல்லையா?

ஒவ்வொருத்தி புருஷனைப் பார்க்கிற பார்வையிலே மனசு அப்படியே பொங்கிக் கண்ணிலே வழியறதே...! எனக்கு மட்டும் அப்படி ஒண்ணும் ஏன் நேரமாட்டேங்கிறது? ஜீவாத்மா, பரமாத்மாவோட கலக்கிறமாதிரி உடலும் உயிரும் உருகிக் கரைஞ்சு அவர் வேறே நான் வேறேங்கிற பேதங்கள் மறைஞ்சு ஒண்ணாய்க் கலக்கிற பேரின்ப நிலை... ஏன்... எனக்கு மட்டும் சாத்தியப் படலை?

ஒருவேளை நான் நிறையப் புஸ்தகங்களைப் படிச்சுக் காதலைப் பத்தின என்னோட கற்பனைகளை வரம்புக்கு மீறி வளர்த்துண்டது இதுக்குக் காரணமாய் இருக்கலாமோ? கல்யாணத்துக்கு முன்னால் வரைக்கும் காதல் வயப்படற வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைக்கவேயில்லை! .... சரி... நம்ம நாட்டிலே உள்ள மெஜாரிட்டிப் பெண்களைப் போலக் கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் கணவனைக் காதலிச்சுத்தானே ஆகணும்னு மனசைச் சமாதானப்படுத்திண்டேன்! அதுகூட எவ்வளவு கஷ்டம்னு இப்பன்னா தெரியறது?

ஏன் கல்யாணத்தன்னிக்கு வந்திருந்த என் ஃப்ரெண்ட்ஸ் கூட 'உன் அழகுக்கும், உயரத்துக்கும் குணத்துக்கும் பொருத்தமானவராய்க் கிடைச்சிருக்காரடி பூமா'னு சொன்னது இப்பக்கூட என் காதிலே ஒலிச்சிண்டிருக்கு. அவர் எனக்குப் பொருத்தமாய் இருக்கலாம். என்னாலே அவர் மனசுக்குப் பொருத்தமானவளாய் இருக்க முடியலையே?

அம்மா உள்ளே யிருந்து கூப்பிடறா.

''இதோ பாரு பூமா! உன்னைக் கொண்டு வந்து விடச் சொல்லி மாப்பிள்ளை கிட்டேயிருந்து அப்பாவுக்கு இன்னிக்கு லெட்டர் வந்திருக்கு. நாளைக்கு நல்ல நாளாயிருக்கு. கிளம்பறயா?''

மகிழ்ச்சி, துக்கம் எதையும் காட்டாமே தலையசைக்கிறேன். அக்காவுக்குப் பத்திண்டு வரது.

''எப்படி மண்ணாங்கட்டி யாட்டம் நிக்கறா பாரும்மா! ஒண்ணு அவர் கிட்டே போற சந்தோஷத்தைக் காட்டணும்... இல்லேன்னா நம்பளை விட்டுப் புறப்பட வேண்டியிருக்கேன்னு வருத்தமாவது படணும்! இப்படி ஜடம் மாதிரி....''

அம்மா இடைமறிக்கிறாள்.

''அவ குணம் நமக்குத் தெரிஞ்சதுதானேடி! பூமா நீ போய் சாமானை யெல்லாம் தயாராய் எடுத்து வச்சுக்கோ! நான் போய் பால்காரன் கிட்ட கொஞ்சம் அதிகப்படி பால் கேட்டு வாங்கித் திரட்டுப்பால் கிளறித் தரேன். அவருக்கு எடுத்துண்டு போ!''

ஸ்டேஷன்லே ட்ரெயின் வந்து நிக்கறதுக்குள்ளே பெட்டி பெட்டியாய்த் தேடிண்டு அவர் ஓடி வரார்! அந்தக் காட்சியைப் பார்த்து மனசு சிலிர்த்துப் போகிறது. இந்த மாதிரி அவரைப் பார்க்கணும், பேசணும்னு என்னோட மனசும் துடிக்காதான்னு ஏக்கமாய்க்கூட இருக்கு!

வீட்டிலே கொண்டு வந்து விட்டப்புறம், கொஞ்ச நாழிலே அப்பா கிளம்பிப் போயிடறார்.

''பூமா! நீ இல்லாம இந்த வீடே வெறிச்சோடிப் போயிடுத்து. எனக்கு ஆபீஸ்லேயிருந்து வீட்டுக்கு வரவே பிடிக்கல்லே!''

...இன்னும் ...இன்னும் இவர் பேசிண்டே போறார். நல்லவேளை... நடுவிலே நான் பேச இடைவெளி விடலை! அப்படி விட்டா 'ஹௌ டு ஃபில் அப் தி கேப்'ங்கிற யோசனையிலே மூழ்கியிருக்கேன். நான் இல்லாத போது அவர் எங்கே போனார்... எப்படி சாப்பிட்டார்னுகூட 'ஸ்பாண்டேனியசா'க் கேக்கத் தெரியலை! தெரியலேங்கிறதை விட தோணலேங்கிறது ரொம்பப் பொருத்தமாயிருக்கும்.



''ரெண்டு நாள் காய்ச்சல் கூட வந்தது பூமா...! அடுத்தாத்து மாமிதான் பால் காய்ச்சி வச்சுக் கஞ்சிபோட்டுக்கொடுத்தா.'

''அப்படியா''ன்னு வாய் தொறக்கிறேன்.

இவருக்கு 'டைஃபாய்ட்' வந்த உடம்பு! டைஃபாய்ட் சமயத்திலே நான்தான் தனியாளாய் இவர் பக்கத்திலே இருந்து, இவருக்கு வேண்டியதை யெல்லாம் கவனிச்சுக் கண் முழிச்சுப் பார்த்திண்டேன். அதுகூட ஒரு நர்ஸ் பேஷண்டைக் கவனிக்கிற மாதிரிதான். அப்பா, லேசான மழையிலே நனைஞ்சிட்டு வந்தால்கூட அம்மா பதறிப் போய்க் காய்ஞ்ச துண்டாலே தலையைத் துவட்டி விட்டு, இரண்டு தரம் அப்பா கூடுதலா இருமினால் சதையாடிப் போவாளே... அந்த மாதிரியோ... இல்லேன்னா அத்திம்பேருக்கு மஞ்சள் காமாலை வந்தப்ப திருப்பதிக்கு நேர்ந்துண்டு வேண்டுதலை நிறைவேத்தற வரைக்கும் ஒருவேளை உபவாசம்இருந்தாளே

அக்கா, அந்த மாதிரியோ ஒருநெஞ்சு பொறுக்காத சடுபாடோ இல்லே! எந்த மனுஷ உயிர் கஷ்டப்பட்டாலும் மனசு இரங்காதா? அந்த மாதிரிதான் இவர் ஜுரத்திலே கிடக்கும்போதும் எனக்குத் தோணித்தே தவிர... என்னுடைய சொந்தம், எனக்குரிய உரிமை இப்படிக் கிடப்பாக் கிடக்கேன்னு மனசு கிடந்து அடிச்சுக்கலியே?

''உனக்கு அங்கே நன்னுப் பொழுது போயிருக்குமே பூமா?''

புன்சிரிப்போடு திரட்டுப்பாலே எடுத்து நீட்டறேன்.

நல்ல வேளை... ஆரம்பத்திலேயிருந்தே தான் இப்படித்தான். நானு வார்த்தை பேசினு ஒரு வார்த்தையிலே பதில் சொல்ற 'டைப்'புன்னு அவர் புரிஞ்சுண்டிருந்தார். இல்லேன்னு தொட்டதுக்கெல்லாம் குத்தம் கண்டுபிடிக்கிறவாளுக்கு என் உம்மணா மூஞ்சித்தனம் மகா தப்பான்னு படும்.

ஆனாலும் எத்தனை நாளைக்குத்தான் இந்த அசமஞ்சப் போக்கை அவராலே பொறுத்துக்க முடியும்? வெறும் சுவரிலே எத்தனை தடவைதான் முட்டி மோதறது? நிழல் யுத்தத்தை எவ்வளவு நேரத்துக்கு மேலே தான் தொடர முடியும்?

வீட்ட மந்த கதியிலே கடனுக்கு நகர்ந்திண்டிருந்தாலும் இதுக்கெல்லாம் நீதாண்டி காரணம்னு குத்தம் சாட்டற மாதிரி ஒரு வார்த்தை, ஒரு பார்வை... ம்ஹூம்... எதுவுமே இல்லே! இந்த மௌனமென்னைச் சித்திரவதை பண்ணி ஆயுள் தண்டனைக்கு ஆளாக்குகிறது.



ஒரு நாள்... ஒரே ஒரு நாள் என்னைக் கேக்கறூர். அதுகூட ஆத்திரத்தோட சந்தேகப்பட்டுண்டோ, குத்தம் கண்டுபிடிக்கிற தொனியிலோ இல்லாம, வெறுப்போட சாயல்கூட இல்லாத தினுசிலே இதை இவகிட்ட கேக்க வேண்டி வந்துடுத்தேங்கிற கூச்சத்தோட, தயக்கத்தோட.... கோவிச்சிண்டிருக்கிற குழந்தையை நைச்சியம் பண்ற குரலிலே மெள்ளக் கேக்கிறூர்.

''பூமா...! நான் கேக்கிறேன்னு தப்பா நினைக்காதே. நான் உன் மேலே சந்தேகப்படறதாகவும் இதை எடுத்துக்காதே!... தெரிஞ்சோ தெரியாமலோ உன் வாழ்க்கையைப் பாழடிச்சுட்டோமோங்கிற வருத்தத்திலேதான் கேட்கிறேன். நீ வேற யாரை யாவது கல்யாணம் பண்ணிக்கணும்னு ஆசைப்பட்டுண்டிருந்தியா?''

எழுத்தெழுத்தா எண்ணி, வார்த்தை, வார்த்தையா அவர் உச்சரிச்ச பாணி, என் செவிட்டிலே ஓங்கி அறைஞ்சுது! சாட்டையாலே அடி வாங்கினப்பலே துடிதுடிச்சுப் போறேன். ஆனாலும்... என்னைப் பார்த்து இப்படி ஒரு கேள்வியை எப்படிக் கேட்கப் போச்சுன்னு சொல்ல எனக்கு என்ன அருகதை இருக்கு? உயிர்த் துடிப்பான ஒருத்தருடைய வாழ்க்கையைச் சிதிலமாக்கிட்டு, உல்லாசமான அவருடைய சில தருணங்களைக் கூட என்னோட உற்சாகக் குறைவினாலே ஒண்ணுமில்லாம ஆக்கின எனக்கு அவரை எதிர்த்துக் கேட்க என்ன யோக்கியதை இருக்கு? இந்த இடத்திலே வேறே ஒரு ஆள் இருந்திருந்தா, இங்கே நடக்கிறதே வேறேயான்னா இருக்கும்? மனசின் இறுக்கம் தாள முடியாமே ''நோ! நோ''ன்னு கத்தறேன்.

ஓர் இனிப்பான வைத்தியம்!

உங்கள் குழந்தை விளையாடும் போது, கீழே விழுந்து, அடிபட்டு ரத்தம் கொட்டும்போது என்ன செய்வது என்று நிலை தடுமாறி நிற்கிறீர்களா?.... ஓடுங்கள் சமையல் அறைக்கு. சர்க்கரை டப்பாவைத் திறந்து ஒரு பிடி எடுத்து வந்து குபுகுபுவென ரத்தம் வரும் இடத்தில் தூவுங்கள். இரண்டு மூன்று நிமிடத்தில் இரத்தம் வருவது நின்று விடும்.

பெரிய அரிவாள் வெட்டுக் காயங்கள் கூட இம்முறையினால் ரத்தம் கொட்டுவது நின்று இருக்கிறது!

ரமாமணி பார்த்தசாரதி

புடவைக்கு ஃபால்ஸ் தைப்பதற்கு முன்பு வாங்கி வைத்துள்ள ஃபால்ஸை நனைத்து உலர்த்திய பின் தைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் புடவையை நனைத்த பிறகு ஃபால்ஸ் சுருக்கம் ஏற்படாமல் இருக்கும். —ஜெயா

''ஸாரி பூமா! இத்தனை நாள் பழகி உன்னை நான் புரிஞ்சுண்டப்பறமும் உன்னைப் பார்த்து அந்தக் கேள்வியை நான் கேட்டிருக்கக் கூடாதுதான். ஆனால்... உன்னோட அவஸ்தையை என்னாலதாங்கிக்க முடியலே! உன்னைப் பெண் பார்க்க நான் வந்தபோது உன்கிட்டே இருந்த 'களை' என்கிட்டே நீ வந்தப்புறம் அடியோட போயிடுத்து. என்னோடு சேர்ந்து வாழற வாழ்க்கையிலே ரசனையே காட்டாம ஒப்புக்கு நீ வாழ்ந்திண்டு இருக்கிறதா ஒரு ஃபீலிங்! உன்னோட சந்தோஷம், நிம்மதி எல்லாத்தையும் நான் ஒரே நாளில் குரூரமா உன்கிட்ட இருந்து பிடுங்கிண்டுட்ட மாதிரி இருக்கு! ஐ ஃபீல் எக்ஸ்ட்ரீம்லி கில்டி!.. உன்னோட போக்குக்கு நான் எந்த வகையிலேயாவது காரணமாயிருந்தா சொல்லு. ஐ வில் கரெக்ட் மைசெல்ஃப்.''

என் மனசு பொங்கி வழியறது. இப்பவும் காதலினாலே இல்லே! இப்படிப்பட்ட ஒரு மனைவிகிட்டே அவர் காட்டற கரிசனையினால் ஏற்பட்ட நன்றி உணர்வாலே! கண் ரெண்டும் நிரம்பி ஜலம் ததும்ப, அவர் காலிலே விழுந்து அழறேன். அவர்... என்னைத் தூக்கி விடுக்கிறூர். என் கண்ணைத் துடைச்சுவிட்டு, மெள்ளத் தோளிலே சாய்ச்சிண்டு காதுக்குள்ளே முணு முணுக்கிறூர்.

''அடுத்த ஜன்மத்திலேயாவது மனசுக்குப் புடிச்சவனைப் பண்ணிண்டு நீ ஹாப்பியா இருக்கணும் பூமா.''

நான் மனசுக்குள் அரற்றலாய்ப் புலம்பறது அவருக்குக் கேக்கலே!

'மாட்டேன்.... மாட்டவே மாட்டேன்... என் ஸ்யாவே! அடுத்த பிறவி.... அதுக்கு அடுத்த பிறவி எதுவானாலும் நீயேதான் எனக்குப் புருஷனாய் வரணும். நான் உன் மனசுக்கு ஏத்தவளாய்... உன்மேலே நெஞ்சு நிறையக் காதலையும் கண் நெறைய ஆசையையும் தேக்கி வச்சிருக்கிற அன்பு மனைவியாய் வாய்க்கணும்! இந்த ஜன்மத்திலே நீ இருந்ததையெல்லாம் உனக்கு வாரி கொடுக்கிற வள்ளலா... உனக்கு ஏற்படுத்தின நஷ்டங்களையெல்லாம் வட்டியும், முதலுமா நான் அடுத்த பிறவியிலே ஈடு செய்யணும். அதுக்காகவாவது புழுவாய்ப் பிறக்கினும் புண்ணியா உன்னடி வழுவாதிருக்க வரம் தரவேணும்....'

ரசிப்புகள் பல விதம்... ஆனால்...





























எல்லோரும் ஒரே விதமாய் ரசிப்பது

நரசுஸ் காபி!

ஜீவனுள்ள ஒரே காபி!

நரசுஸ்

"தெர்மலோ" காபி!



நரசுஸ் காபி கம்பெனி
சேலம் 636 007.
கிளைகள்: தமிழ்நாடெங்கும்.

ADWAVE/NCC/2166

தையல்

லலிதா கணபதிராமன்

குழந்தைகளின் ஜிப்பா

அளவுகள்
உயரம் 18"
மார்பு சுற்றளவு 24+4 = 28"/4 = 7"
கழுத்து - 2"
தோள்பட்டை - 3"
ஆம் ஹோல் - 12"
கை நீளம் - 14"
அகலம் - 11"

——— துணைக்கோடுகள்
- - - - - வெட்டும் கோடுகள்

சிறுவர்க்கான ஜிப்பா

மூன்று வயதுக் குழந்தைகளுக்கான ஜிப்பா அளவுகள் இங்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இதற்குச் சுமாராக ஒன்றே கால் மீட்டர் அளவுள்ள மல், லாங்கிளாத், மஸ்லின் போன்ற மெல்லிய துணிகள் ஏற்றவை.

பேப்பர் பேட்டர்ன் வரையும் முறை

முதலில் ஜிப்பாவின் நீளம் (தாராளமாக விடவும்) மார்பு சுற்றளவு, மற்ற அளவுகள் கையின் முழு நீளம், அகலம் ஆகியவற்றை தேவைக்கேற்ப அளந்து குறித்துக்கொள்ளவும். பின்னர் கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளவாறு பழைய செய்தித் தாளில் வரைந்துகொள்ளவும்.

அளவுகள்:

0 to 1 = 18'' (உயரம்)
0 to 2, 1 to 3 — 7'' (¼ மார்பளவு)
3 to 3' = 1¼'' (ஜிப்பாவின் கீழ் பக்க ஷேப்புக்காக)
0 to 4, 2 to 4' — 7'' (¼ மார்பளவு)
0 to 6 = முதல் கட்டத்தின் 3 பகுதிகளுள் முதல் பகுதி
0 to 5' = 2'' (கழுத்து)
0 to 5 = ½'' (பின் கழுத்து)
5' to 7 = 3'' (தோள்பட்டை அளவு)
7 to 8 = ½'' (தோள்பட்டை இறக்கம்)
9 = 2வது கட்டத்தின் மத்திய புள்ளி

கை:

0 to 1, 2 to 3 — 14'' (முழு நீளம்)
0 to 2, 1 to 3 — 11'' (கை அகலம்)
1 to 1', 3 to 3' — ¼'' (கை ஷேப்புக்காக)
0 to 5, 2 to 6 — 6''

பாக்கெட்:

0 to 1, 2 to 3 — 8'' (பாக்கெட் உயரம்)
0 to 2, 1 to 3 — 4'' பாக்கெட் அகலம்
1 to 1'', 3 to 3' — ¼''

வரையும் முறை:

ஒரு பழைய செய்தித் தாளில் படத்தில் கண்டவாறு தேவையான உயரத்தை (18'') குறித்துக் கொள்ளவும். மார்புச் சுற்றளவுடன் லூஸுக்காக 4'' சேர்த்துக் கொள்ளவும். (24+4=28'') 0 முதல் 2, 4 முதல் 4' ஆகிய மார்பளவுகளை 4 சம கட்டங்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். பின் கழுத்து (0 to 5) $\frac{1}{2}$'' இறக்கத்தில் புள்ளி வைத்து 5யும் 5'யும் இணைத்து உருவாக்கவும். பின்னர் முதல் கட்டத்தின் 3 பாகத்தினுள் முதல் பாகத்தையும் (6) 5'யும் இணைத்து முன் கழுத்து வரையவும். 5' முதல் 7ஐ, 3'' அளந்து மார்க் செய்து கொண்டு $\frac{1}{4}$'' இறக்கம் அமைத்து (7 to 8) தோள்பட்டை சரிவு வரையவும். 2வது கட்டத்தின் மத்திய புள்ளியான 9 உடன் 8ஐ வளைவாக இணைத்து ஆம் ஹோலை படத்தில் உள்ளது போன்று வரையவும்.

கை: கை உயரத்தை அளந்து குறித்துக் கொள்ளவும். (1 to 1, 2 to 3) ஆம் ஹோலிலிருந்து (12'') 1''ஐக் கழித்துவிட்டால் கிடைப்பதுகையின்அகலமாகும். (0to2,1to3)

பின்னர் உயரத்திலிருந்து 6'' (தேவையான அளவுப்படி) மார்க் செய்து (0 to 5 2 to 6) அதை 3 சம பாகங்களாகப் பிரிக்கவும். பின்னர் படத்தில் உள்ளது போன்று முதல் கட்டத்தில் மேற்புறம் கை ஷேப் (Shape) வரையவும். பாட்டம் பகுதியில் ஷேப்புக்காக (1 to 1' 3 to 3') இரு புறமும் $\frac{1}{2}$'' மார்க் செய்து முதல் கட்டத்திலிருந்து $\frac{1}{2}$'' புள்ளி வரை சாய்வாக வரையவும்.

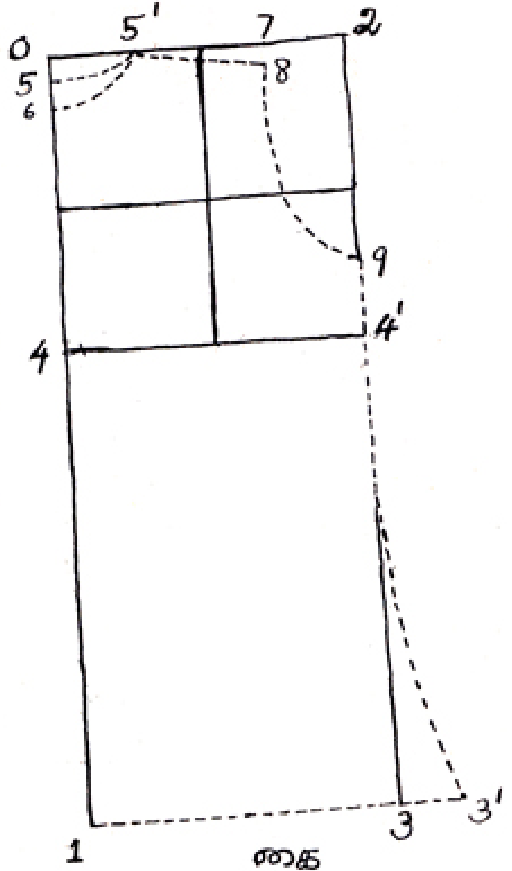
பாக்கெட்: தேவையான நீள, அகலங்களைக் குறித்துக் காண்டு படத்தில் உள்ளது போன்று வரைந்து கொள்ளவும்.

மேற்கண்டவாறு மாதிரிகளை வரைந்தபின் ஒரு சிறு கத்தரியால்...... என்ற கோடிட்ட இடங்கள் வழியாகத் தனித் தனியே வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். பாக்கெட் வெட்டும் பொழுது மட்டும் 3 ஆக மடித்து 2வது படத்தில் உள்ளது போன்று வரைந்து வெட்டிக்கொள்ளவும்.

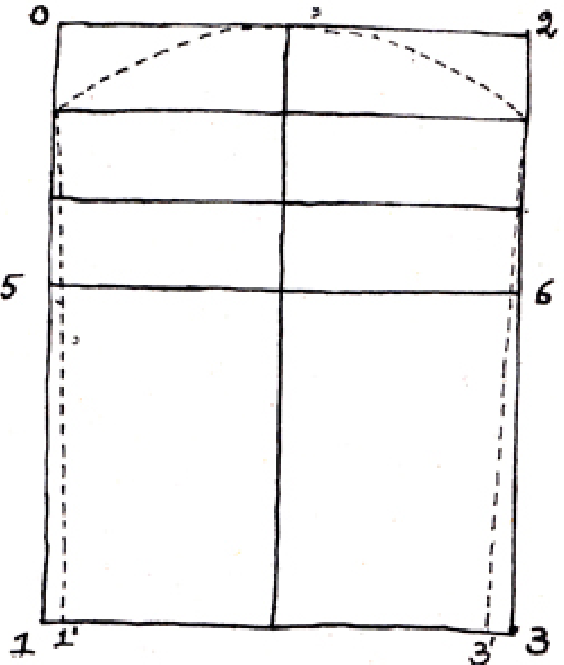
துணியில் வெட்டும் முறை

துணியைத் தேவையான அகலத்துக்குக் குறுக்காக 2 ஆக மடிக்கவும். தேவையான உயரத்தைக் குறித்துக் கொண்டு மீண்டும் நீளவாக்கில் 2ஆக மடிக்கவும். எல்லா இடமும் தைப்பதற்கு $\frac{1}{4}$'' இடம் விட்டு துணியை அமைத்துக் குண்டூசியால் பேப்பர் 'மாதிரி' துணியை விட்டு விலகாதவாறு பின்செய்து பென்சிலால் வரைந்து வெட்டிக்கொள்ளவும் பின்புறம் வரைந்து வெட்டிய பின்னர் அதை தனியே எடுத்துவிட்டு முன்புறக் கழுத்து வரைந்து வெட்டிக் கொள்ளவும். முன்புறம் தேவையான நீளத்துக்கு ஓபன் அமைத்துக் கொள்ளவும். கை வெட்டும்பொழுதும் எல்லா இடமும் $\frac{1}{4}$'' தைப்பதற்கு விட்டு 2 கைகள் வெட்டிக் கொள்ளவும். பாக்கெட்டையும் 2 வெட்டிக் கொள்ளவும்.

பாடி



கை



தைக்கும் முறை:

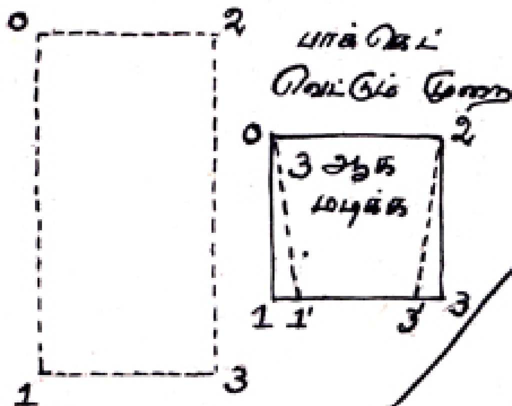
ஓபன் அளவுக்குச் சிறிது அதிகமான நீளமும், 2'' அகலமும் உடைய துணியை வலப்புறம் கெட்ட பக்கம் $\frac{1}{4}$''ல் தைத்து, நல்ல பக்கம் திருப்பி முன் தைத்த தையல் தெரியாமல் நல்ல பக்கம் மிஷின் தையல் போடவும். தையலை 2 பக்கமும் போடவும்.

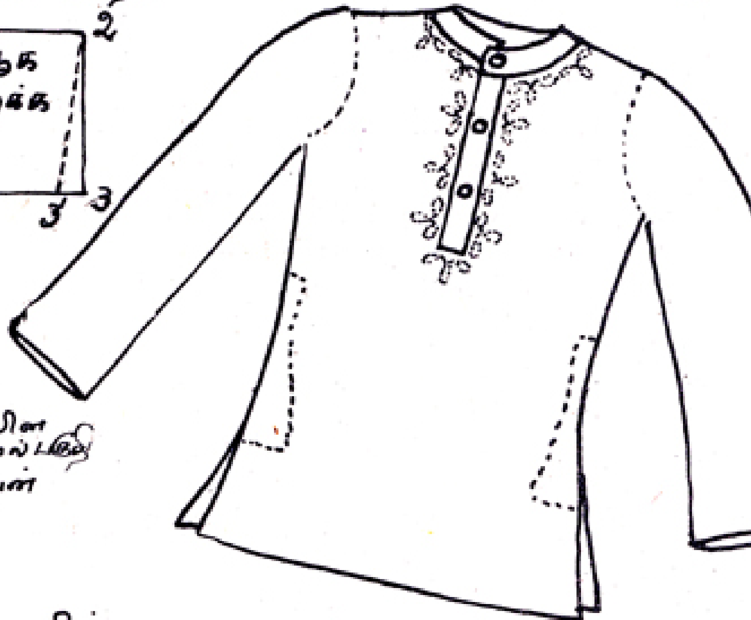
இடதுபுறம் $1\frac{1}{2}$'' பட்டியை நல்ல பக்கம் தைத்து கெட்ட பக்கம் திருப்பி $\frac{1}{4}$ மடித்துத் தைக்கவும். பின்னர் $1\frac{1}{2}$'', 2'' பட்டிகளை ஒன்றன் மீது ஒன்றாக பொருத்தி வைத்து 2'' பட்டியைக் கீழ்புறம் பிசிறு தெரியா வண்ணம் $\frac{1}{4}$'' மடித்து சதுரமாக தையல் போடவும். தோள் பட்டைகளை தைத்துக் கொள்ளவும். (French seem) இடுப்பின் பக்கவாட்டுப் பகுதிகளை இணைப்பதற்கு முன்னர் உயரத்தில் பாதி அளவை குறித்துக் கொண்டு அதிலிருந்து மேலும் கீழும் சம அளவில் பாக்கெட்டின் வாய்ப் பகுதியை $\frac{1}{4}$'' மடித்து (முன்புறம், பின்புறம்) தைத்துக் கொள்ளவும். இந்த ஓபன் அளவு சுமாராக 4'' இருக்கலாம். ஜிப்பாவின் பாட்டத்திலிருந்தும் 3'' அளவுக்கு முன்புற, பின்புற பகுதிகளை $\frac{1}{4}$'' தனித் தனியாக மடித்துத் தைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் மற்ற இடுப்புப் பகுதிகளை இணைத்துத் தைத்துக்-கொள்ளவும். கையின் கீழ்ப்புறம் $\frac{1}{4}$'' மடித்துத் தைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் இரு கைகளையும் தனித் தனியே இணைத்து தைத்துக் கொண்ட பின்னர் ஆம்ஹோலுக்கு அருகே கையைக் கொண்டு வந்து பாடியின் நல்ல பக்கமும் கையின் நல்ல பக்கமும் பொருந்துமாறு வைத்து ஒட்டுத் தையல் தைக்கவும். மிஷினல் தைத்த பின்னர் ஒட்டுத் தையலைப் பிரித்து விடவும். கழுத்து தைப்பதற்கு 4'' அகலமுள்ள நீண்ட துணியை எடுத்துக் கொள்ளவும். துணியை முதலில் கெட்ட பக்கம் $\frac{1}{4}$'' அளவில் தைத்து, சரி பாதியாக திருப்பி $\frac{1}{4}$'' மடித்து நல்ல பக்கம் முன் தைத்த தையல் மீதாகவே தைக்கவும். நெக் பாண்டின் உட்புறம் கடினமான துணியைக் கொடுத்து தைத்தால் நெக் பாண்ட் (Neck Band) உறுதியாக நிற்கும். இதிலும் பட்டையாக இருபுறமும் தையல் போடவும்.

ஜிப்பாவின் கீழ்ப்புறம் $\frac{1}{4}$''மடிப்பு தைக்கவும். ஓபன் பட்டியையும் கழுத்தையும் சுற்றி ''ஷேடோ எம்பிராய்டரி'' செய்தால் பார்க்க நன்றாக இருக்கும்.

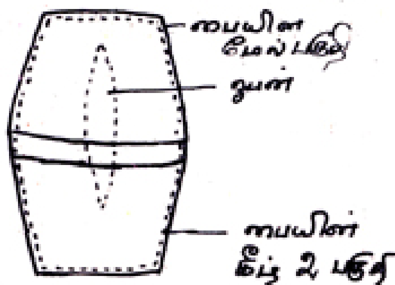
பாக்கெட் தைத்தல்: 3 ஆக மடித்து வெட்டிய பாகத்தில் 2 பாகம் கீழ்ப்புறமாகவும் ஒரு பாகம் மேற்புறமாகவும் இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளவும். கீழ்ப்புறமுள்ள 2 பாகத்தையும் அதன் மேல் மடிப்பையும் தைத்துக் கொள்ளவும். (படத்தைப் பார்க்க) பின்னர் பையின் ஓபன் பகுதியானது பைக்குள் அடங்குமாறு பார்த்து வைத்து தைத்து முடிக்கவும். இந்த ஜிப்பாவும், முன் பாடத்தில் கூறப்பட்ட பைஜாமாவும் குழந்தைகளுக்கு அணிவித்தால் பார்க்க ரொம்ப அழகாக இருக்கும்.

பாக்கெட்





பை தைக்கும் முறை



கவிதை பாடும் கண்களுக்கு...

ஐடெக்ஸ்

விழிகள் மொழிபேச ஐடெக்ஸ்

பெண்மை பளிச்சிட, இளமை எழில்
கொஞ்சிட, வனிதையர் வதனம்
கவர்ச்சி மிளிர்ந்து கண்கள்
களிநடம்புரிய ஐடெக்ஸ் கண்மை
சாஸ்திரிய முறையில் தயாராகும்
ஐடெக்ஸ் மை கண்களுக்கு
குளுமையூட்டி பாதுகாக்கிறது
எவ்வித தீங்கும் விளைவிக்காது

ஐடெக்ஸ் 40 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்



அரவிந்த் லபரடரீஸ் சென்னை 600 033

Imageads-AL-1293 Tam



டான்ஸில்ஸ் ஆபரேஷன் ஆபத்தானதா?

புதிய பகுதி ஆரம்பம்

டாக்டர் காமேஸ்வரன்

பொதுவாகக் குழந்தைகளுக்கு ஜுரம், பேதி, காயம்போன்றவற்றிற்குத்தான் பயப் படுவோமே தவிர, தொண்டை, மூக்கு, காது ஆகிய உறுப்புக்களைப் பற்றிப் பயப் படுவதில்லை. அதில் ஏதேனும் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் ஒழிய ஈஎன்டி ஸ்பெஷலிஸ்டின் முகத்தைக் கூடப் பார்க்க மாட்டோம்.

ஆனால் மற்ற அவயவங்களைப் போலவே ENT (Ear, nose, Throat) எனப்படும் காது, மூக்கு, தொண்டையும் மிக முக்கியமான உறுப்புக்களே. இந்த இதழில் அவற்றைப் பற்றிப் பொதுவாகச் சில குறிப்புக்களைப் பார்ப்போம்.

தொண்டை:

ஒரு குழந்தைக்கு அடிக்கடி தொண்டை கட்டிக் கொண்டு அதனால் பாதிக்கப்பட்டு பள்ளிக்குப் போக முடியாமல் போகும். ஏதாவது ஒரு குழந்தை மருத்துவரை அணுகினால் முதலில் மருந்துகள் தருவார். இக் குழந்தை அடிக்கடி வர ஆரம்பித்தால் என்ன கோளாறு என்று ஆராய்வார். கடைசியில் குழந்தைக்கு 'டான்ஸில்ஸ் வளர்ந்திருக் கிறது. ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும்' என்பார்.

'ஐயையோ, சின்னக் குழந்தைக்கு ஆப ரேஷனா, கூடவே கூடாது. இப்போது அங்கங்கே எவ்வளவோ மருத்துவ முன்-னேற்றம் எல்லாம் வந்தாச்சு. மருந்து கொடுத்தே கரைத்து விடலாம். போன வாரம் ஒரு அமெரிக்க ஜர்னலில் படித்தேன். டான்ஸில்ஸ் ஆபரேஷன் எவ்வளவு டேஞ் ஜர் என எழுதியிருந்தார்கள்.'

என்று அடித்துக் கூறி நிறுத்தி விடுவார் உறவுக்காரர் ஒருத்தர். இந்த இடத்தில் தான் நாம் ஒன்றை யோசிக்க வேண்டும். எதற்கெடுத்தாலும் அமெரிக்க மருத்துவ முறையை நம்முடன் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது மிகத் தவறு. அவர்களுடைய சீதோஷ்ண நிலை வேறு. பிரச்னைகள் வேறு.

அமெரிக்காவில் கருவுற்ற பெண்கள் சிக ரெட் பிடிப்பதால் எவ்வளவு குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகின்றன என்பது ஆராயப்படு கிறது. நம்முடைய தாய்மார்கள் போதிய ஊட்டச் சத்து இல்லாமல் குழந்தை பாதிக் கப்படுகிறது என்கிறார்கள் நமது மருத் துவர்கள். அவர்களுடைய பிரச்னை வேறு; நம்முடைய பிரச்னைகள் வேறு.

எனவே டான்ஸில்ஸ் என்று தெரிந்தவுடன் தக்க மருத்துவரை அணுகி உடனடியாக ஆபரேஷன் செய்து விடுவது என்பதற்கு மாற்று அபிப்பிராயமே கிடையாது. இல்லா விட்டால் பின்னர் பல பிரச்னைகள் எழு கின்றன. இந்தியன் மெடிகல் கவுன்சில் எடுத்துள்ள கணக்கெடுப்பு ஒன்றைப் பாருங்கள்:

இந்தியாவில் பத்தில் ஒரு குழந்தைக்கு பள்ளியில் சொல்லப்படும் பாடங்கள் சரி யாகக் காதில் விழுவதில்லை என்கிறது. அவர் களுக்குக் காது மந்தம். இந்தக் குழந்தை களின் காது மந்தத்துக்கு என்ன காரணம்? என்று ஆராய்ந்தால் அவர்களில் தொண் ணூறு சதவிகிதம் பேருக்கு இந்த டான் ஸில்ஸ் இருக்கிறது. சாதாரணமாக செய்து விடக் கூடிய இந்த ஆபரேஷன் செய்யப் படாமல் பிற்பாடு காது செவிடாகிப் போகவும் வழி செய்கிறது.

தவிரவும் பல்வேறு இருதய நோய் களுக்கும், நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய் களுக்கும் கூட இது காரணமாகிறது.

டான்ஸில்ஸ் என்று எப்படித் தெரியும்?

குழந்தை அடிக்கடி தொண்டை, காது வலிக்கிறது என்று கூறும். மாதா மாதம் ஏதாவது ஒரு உடம்பு வந்து கொண்டே இருக்கும். அடிவயிறு வலிக்கிறது என்று கூறும். ஜுரமும் அடிக்கடி வரும்.

சாதாரணமாக இல்லாமல் அடிக்கடி உடம்பு என்று படுத்துக் கொண்டு விடும் குழந்தைகளை முழுமையாகப் பரிசோதிக்க வேண்டும்.

காது:

சாதாரணமாக ஒரு பென்சில் முனையையோ, பேனாவையோ, பின்னையோ வைத்துக் காதைக் குடைந்து கொண்டே இருக்கும் பழக்கம் நம்மில் பலருக்கும் இருக்கிறது. இது கெட்ட பழக்கம் என்பது மட்டுமல்ல, அபாயகரமான விஷயமும் கூட.

நம்முடைய காதின் அமைப்பே, உள்ளிருக்கும் அமைப்புக்களை மெழுகு போன்ற பொருளாக வெளியேற்றும் முறையில்தான் உள்ளது. உள்ளிருந்து வெளியே வரும் அமைப்பில் உள்ளது. ஆனால் நாம்தான் வெளியில் உள்ள அழுக்குகளை பின் போன்றவற்றின் மூலம் உள்ளுக்கு அனுப்புகிறோம்.

காது எவ்வளவு முக்கியமான அவயவம் என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். இப்படி அதை அஜாக்கிரதையாகப் பயன்படுத்தக் கூடாது. தவிரவும் குழந்தைகளுக்கு எண்ணெய்க் குளியலின்போது காது, கண், மூக்கு முதலியவற்றில் எண்ணெயை ஊற்றக் கூடாது.

அந்தக் காலத்தில் என்றால் தூய்மையான ஆமணக்கு எண்ணெய் வைத்திருந்தார்கள். இப்போது பல கலப்படங்கள் நடைபெறுகின்றன. அந்தக் கலப்படப் பொருட்கள் கண்பார்வையையே பாதித்து விடும். அதே போல மூக்கின் வழியாக நுரையீரலுக்குச் சென்றுவிட்டாலும் ஆபத்துதான். அதனால் குழந்தையை மென்மையாகக் குளிப்பாட்டி, தேவையானால் லேசாக எண்ணெயை உடம்பில் தேய்த்து விட்டால் போதும்.

மூக்கு:

மூன்று வயதாகும் குழந்தைகளுக்கு மூக்கில், காதில் கிடைத்ததைப் போட்டுக் கொள்ளும் ஒருவித மனோபாவம் உண்டு. சாக்பீஸ், பட்டாணி, காகிதம் இவற்றைப் பெரும்பாலும் மூக்கில் போட்டுக் கொண்டு விடும்.

இரவு நேரங்களில் போட்டுக் கொண்டால் ஆபத்தில்லை. காலை வெளிச்சத்தில் நல்ல மருத்துவரைக் கொண்டு எடுத்து விடலாம். ஏனெனில் இரவு முழுவதும் குழந்தை தூங்கி விடுவதால் மூக்கிலுள்ள வெளிப் பொருள் (foreign body) அசைவதில்லை. பகலானால் குழந்தை குதித்து விளையாடும்போது மூக்கினுள்ளே போய் விடும்; மூச்சுக் குழாய்க்குப் போய்விடும் ஆபத்து உண்டு.

பொதுவாக ஓரளவு விவரம் தெரியும்வரை குழந்தையைக் கண்காணித்துக் கொண்டே இருப்பது நல்லது. ஏனெனில் எந்த நேரமும் அது என்ன செய்யும் என்று சொல்ல முடியாது. (தொடரும்)

முட்டை மகாத்மியம்

● சுமார் 45 முதல் 50 பைசா வரை கொடுத்து வாங்கும் ஒவ்வொரு முட்டையிலும் சுமார் 7 கிராம் மிகத் தரமான புரதம் (உடல் வளர்ச்சிக்கும் பாதுகாப்புக்கும் ஏற்ற) உள்ளது. அதே சமயத்தில் அதே தரத்தில் உள்ள மற்ற புரதப் பொருட்களான பால் மாமிசம் இவற்றை ஒப்பிடுகையில் ஒரு முட்டைக்காக நாம் செலவழிக்கும் தொகை மிகக் குறைந்தது. —மாயா

● முட்டையை வாங்கும்போது முட்டை ஓடு சுத்தமானதாக, கெட்டியானதாக இருக்கிறதா என்று கவனிக்கவும். முட்டை புதியதா இல்லையா என்று பார்க்க அதை நீர் நிறைந்த ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும். முட்டை மேலே மிதக்காமல் சிறிது அடியில் முழுகினால் அதுவே புதிய முட்டை. தண்ணீரின் மேலே மிதக்கும் முட்டைகள் நாள் பட்டவை. —மாயா

● சாதாரணமாகப் பச்சை முட்டையைப் பாலில் கலந்து குடிப்பதை விட அரைவாசி வேகவைத்த முட்டையே சத்து நிறைந்ததும், எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியதும் ஆகும். முட்டையை இப்படி வேக வைப்பதால் தீங்கு விளைவிக்கும் நுண் கிருமிகள் அழிக்கப் படுகின்றன.

சளி பிடித்தல், குடல் அழற்சி, காச நோய், வாய்ப் புண், இருமல் போன்றவைகளுக்கு முட்டை உண்பது ஒரு மாமருந்தாகும். —எஸ்.இ. பாத்திமா

ஷாம்பூ உபயோகிப்பது எப்படி?

முதலில் ஷாம்பூவைத் திரவப்படுத்திக் கொள்ளவும். அதாவது ஒரு அகன்ற பாத்திரத்தில் ஷாம்பூ தேவையான அளவு நீரில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் தலையை வெது வெதுப்பான சூட்டு நீரில் சரப்படுத்திக் கொள்ளவும். நன்றாகச் சொதசொதவென்று சரப்படுத்தி மயிர்க்கால் துவாரங்களைத் திறக்க இரு கைகளாலும் நன்கு முடிகளினூடே செலுத்திப் பிரிக்கவும். அடுத்து திரவ ஷாம்பூவை நேரடியாக முடியில் ஊற்றிக்கொண்டு (கண்களில் படுவது நல்லதல்ல) நன்றாக முடியைக் கசக்கவும். முடியை நன்கு மேலும் கீழும் புரட்டி எல்லா மயிர்க் கால்களிலும் படுமாறும் மசாஜ் செய்யவும். பின் அப்படியே இரண்டு நிமிடங்கள் ஊறவிடவும். இறுதியாக முதலில் வெது வெதுப்பான நல்ல நீரிலும் பின்னர் குளிர்ந்த நீரிலும் முடியை நன்றாக சுத்தமாக அலசி காயவைத்து கொள்ள வேண்டும். -உமன் அண்ட் ஹோம் -ரா. வெ.

பிரிட்டானியா பால் பிஸ்கட்

வளரும் குழந்தைகளுக்கு சுவையான துணை



சத்துமிகுந்த, சுவையான



மில்க் பிக்கிஸ்

லின்டாஸ் BBC.MB-3-172-TM



உங்கள் குழந்தையின் எதிர்காலம் விண்ணையும் தாண்டியதாக இருக்க முடியும்

இன்று சிறகடித்துப் பறக்கும் உங்கள் ஐந்து வயதுக் குழந்தை நாளைய விண்வெளி வீராங்கனையாகவோ அல்லது மருத்துவராகவோ வரக்கூடும்.

பொருத்தமான நேரத்தில் சரியான வாய்ப்பை அளித்து உங்கள் குழந்தை தன்னுடைய முழுத் திறமையையும் உணர உதவுவதில் தான் அதன் எதிர் காலமே அடங்கியிருக்கிறது.

அதற்கு, போதுமான திட்டமிடுவதும், சரியான முறையில் சேமிப்பதும் அவசியமாகிறது. படிக்கவோ, வாழ்க்கையைத் துவங்கவோ, தொழில் செய்யவோ அல்லது திருமணத்திற்கோ தேவையான செலவுகளைச் சமாளிக்க உங்களுக்கு உதவியாக பலவித ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸ் பாலிசிகள் உள்ளன.

உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் மிகவும் பொருத்தமானது எந்தத்திட்டம் என்பதை நிர்ணயிக்க உங்கள் ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸ் முகவரிடம் பேசுங்கள். இன்றே நடவடிக்கை எடுங்கள்.



ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பரேஷன் ஆப் இந்தியா ®

ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸிற்கு இணையானது எதுவுமேயில்லை.

NPS/LIC-82

இதற்கு என்ன செய்வது

தொகுப்பு டி. ஆர். ரமேஷ்

வி. உஷா - சென்னை

என்னுடைய கண்கள் அடிக்கடி கலங்கிய நிலையில் கண்ணீருடன் காணப்படுகிறது. டாக்டரிடம் பரிசோதனை செய்தபோது கண்ணில் எந்தவிதமான கோளாறும் இல்லை கண் நார்மலாகத்தான் உள்ளது என்றார். இதனால் மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது. இதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

டாக்டரின் பதில்:

இது பெரும்பாலும் அலர்ஜியினால் இருக்கும். தூசு அலர்ஜியும் காரணமாக இருக்கலாம். வைசின், இனியரின் போன்ற ஐ டிராப்ஸ் போடவும். கண்களைக் குளிர்ந்த நீரில் அடிக்கடி கழுவிக் கொண்டால் சரியாகிவிடும்.

வி. சிவராமன் - பம்பாய்-37

என் பெண் குழந்தைக்கு ஒன்றரை வயது. இன்னும் கட்டை விரலை வாயில் போட்டுச் சப்புகிறாள். விரலில் வேப்பெண்ணெய் தடவுதல் போன்ற சில முயற்சிகள் செய்தும் பயனில்லை. இதற்கு ஒரு வழி கூறுங்கள்.

பதில்: நீங்கள் ஒன்றும் செய்ய வேண்டாம். இடைவெளி குறைந்த வயதில் குழந்தைகள் இருந்தால் அந்த ஏக்கம் காரணமாகவும் இந்தப் பழக்கம் இருக்கும். கொஞ்ச நாளில் தானாகச் சரியாகி விடும். பற்கள் முன்னால் வராமல் இருக்க, பற்களை மசாஜ் செய்து விடுங்கள். குழந்தையை அன்பாக நடத்துங்கள். அது போதும்.

கனகவல்லி - புதுப்பட்டினம்

எனது மாமனாருக்கு இரண்டு மனைவிகள். எனது மாமியாருக்கு இரண்டு ஆண் இரண்டு பெண். எனது பெரிய மாமியாருக்கு ஒரே ஆண். சொத்துப் பிரிப்பதில் மொத்த சொத்தையும் இரண்டாக்கி எனது மாமியார் பிள்ளைகளுக்குப் பாதியும் மறு பாதி பெரிய மாமியாரின் ஒரே பிள்ளைக்கும் தர தரவேண்டும் என்கின்றனர். இது சரியா?

பதில்: சரியல்ல. வாரிசுதாரர்கள் மொத்தம் எத்தனை பேர் உள்ளனர் என்பதைக் கணக்கிட்டுச் சமமாகப் பிரித்துக் கொடுக்க வேண்டும். எனவே சம பங்கே உங்கள் கணவரை வந்தடையும்.

மாலதி - சிட்டோடு

எனக்கு ஓரளவு நீண்ட கூந்தல்தான். ஆனால் சில நாட்களாகக் கூந்தலில் வெண் புள்ளிகள் (ஈறுகள் போன்ற தோற்றம்) தோன்றியுள்ளன. இது எதனால் ஏற்படுகிறது? இதைப் போக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில்: இது ஈறுகளாகவும் இருக்கலாம். கேமா பென்சின் கலந்த லோஷன் என்று கடையில் கேளுங்கள். அதை இரவில் நன்கு தலையில் தடவிக் கொண்டு காலையில் கண்களில் படாமல் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கவும்.

இரும்புச் சத்துக் குறைவினாலும் இது போல ஏற்படுவதுண்டு. இரும்புச் சத்துடைய உணவு, மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டால் சரியாகி விடும்.

வி. பத்மா - திருச்சி

என் வயது 25. சிறு வயது முதலே பற் சொத்தையால் அவதிப்படுகிறேன். மூன்று பற்களும் எடுக்கப்பட்டுள்ளது. மற்ற பற்களிலும் சொத்தை பரவுகிறது. சில பற்களில் அடிப் பகுதியிலிருந்து காரை படிந்து கருப்பாகி வருகிறது. எனக்கு ஏதாவது விமோசனம் உள்ளதா?

பதில்: உங்களுக்கு வசதி இருந்தால் 'ஆர்த்தோ டான்டிரி'யிடம் (பல் அழகு படுத்தும் இடம்) செல்லலாம். அவர்கள் சரிசெய்து விடுவார்கள்.

இல்லையெனில் தினமும் மூன்று முறை ஈறுகளை நன்கு மஸாஜ் செய்து பற்களைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். நாளடைவில் குணமாகலாம்.

எம். லட்சுமிநாராயணன் - ஆத்தூர்

நான் பிறந்தது 27–8–1953ல். பிறப்புச் சான்றிதழும் உள்ளது. ஆனால் என் பள்ளிப் பதிவேடுகளில் எனது பிறந்த தேதி 14.3.52 எனத் தவறுதலாக உள்ளது. இதனால் நான் சுமார் ஒன்றரை வருஷம் சர்வீஸை இழப்ப தோடு மட்டுமல்லாமல் உயர் பதவியும் பாதிக்கப்படுகிறது. பிறந்த தேதியைச் சரிப் படுத்த என்ன செய்ய வேண்டும்?

வழக்கறிஞர் பதில்:

உங்கள் ஊரில் உள்ள நீதி மன் றத்தில் உங்களுடைய பிறப்புச் சான்றித ழையும், பள்ளிப் பதிவேட்டில்உள்ளதையும் தாக்கல் செய்து, தவறாக ஆண்டு பதிவாகி உள்ளது என மனுச் செய்யவும். இரண்டை யும் ஒப்பு நோக்கி, உங்களையும் விசாரித்த பின் நீதிபதி Age proof declaration ஐத் தரு வார். இதை உங்கள்மாவட்டக்கல்வி அதிகாரி யிடம் காண்பித்து, சம்பந்தப்பட்ட இடங் களில் வயதைத் திருத்திக் கொள்ளலாம்.

துரைசாமி - பெங்களூர்-78

நான் மூன்று வருடங்களுக்கு முன் சென்னையில் உள்ள தனியார் பைனான்ஸ் கார்ப்பரேஷனில் ரூ. 5000 முதலீடு செய் தேன். மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை வட்டி அனுப்புவதாக ஒப்பந்தம். ஆனால் முதல் ஒரு தவணைதான் தாமதமில்லாமல் வந்தது. அதன் பிறகு இரண்டு தவணைகள் முடிந்த பின் பல முறை நினைவு படுத்தியும் நேரில் சென்று கேட்ட பின்பும் தான் அனுப் புவது வழக்கமாக உள்ளது. கடந்த ஒரு வருடமாக அதாவது நான்கு தவணை வட்டிப் பணம் அனுப்பவில்லை. எந்த முயற் சிக்கும் பலனில்லை. இதற்குச் சட்டத்தின் மூலம் பரிகாரம் தேட முடியுமா?

பதில்: இருவருக்குமிடையே ஒப்பந்தம் பதிவாகி யிருப்பதால், அதை மீறுபவர்கள் ஒப்பந்தச் சட்டப்படி குற்றவாளியாகி றார்கள். எனவே நீங்கள் சென்னையில் உள்ள சிடி சிவில் கோர்ட்டில் மனு செய்து வழக் காடலாம். உங்களுக்கு வரவேண்டிய பணம் எவ்வளவு என்பதைப் பொறுத்தே கோர்ட் செலவும் ஆகும்.

காமாட்சியம்மை - இராமநாதபுரம்

குழந்தை இல்லாத தம்பதியினர் ஒரு வயதுப் பையனைப் பேச்சளவில் கேட்டு வாங்கி வளர்த்து வருகின்றனர். திருப்தி யடையாத கணவன் மனைவியைச் சமா தானப்படுத்தி வேறு ஒரு பெண்ணை வாட கைக்கு அமர்த்தி ஒரு பெண் பெற்று அதை எடுத்துக்கொண்டு அந்தப் பெண்ணைப் பேசி அனுப்பி விடுகின்றனர். அந்தப் பைய னுக்கு உண்மைப் பெற்றோர் இருக்கின்ற னர். பெண் பெற்றுக் கொடுத்தவளும் இருக் கிறாள். இந்நிலையில் கோர்ட் மூலம் மேற் கண்ட உண்மைகள் நிரூபிக்கப்பட்டால் வளர்க்கும் பெற்றோர்களுக்கும் அந்தப் பைய னுக்கும் உண்டான உறவு, உரிமை என்ன? (2) அந்தப் பெண் குழந்தைக்கு உள்ள உறவு உரிமை என்ன? பெண் பெற் றுக் கொடுத்தவளுக்குச் சட்ட உரிமை என்ன?

பதில்: இதுவரை சட்ட ரீதியாகவோ மதக் கோட்பாட்டின் அடிப்படையிலேயோ எதையும் செய்யாததால் அந்தக் குழந்தை களின் மீது அவர்களுக்கு எந்த வித உரிமை யும் இல்லை. தத்த ஹோமம் என்ற ஹோமம் செய்து தத்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். இல்லையெனில் Adoption deed பத்திரத்தைப் பதிவு செய்ய வேண்டும். இரண்டும் இல்லை யெனில் வளர்ப்பவர்களுக்கு எந்த வித உரி மையும் கிடையாது.

ராஜாமணி - சென்னை

என் கணவர் ஆறு வருடங்களுக்கு முன் இறந்து விட்டார். திருமணமான என் னுடைய இரண்டு பெண்களும், மருமகன் களும் என்னை மிகவும் துன்புறுத்துகிறார்கள். நாங்கள் மிகவும் சிரமப்பட்டுக் கட்டிய வீட்டில் எனக்குத் தங்கக்கூட உரிமையில்லை என்கிறார்கள். நான் என்ன செய்ய?

பதில்: உங்களுக்கு மகன் இல்லாததாலும், கணவரும் இறந்து விட்டதாலும், உயிர் வாழ உணவும் இருக்க இடமும் கோரு வதற்குப் பூரண உரிமை உண்டு. கணவரின் மூலமாக உங்களைச் சேர வேண்டிய பங்கும் இருக்கிறது. எனவே நீதி மன்றம் மூலமாக நீங்கள் உரிமையைக் கோரிப் பெறலாம்.

வெள்ளரிக்காயில் பொட்டா ஷியம் மிகுதியாக உள்ளது. இரத் தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்களை உற்பத்தி செய்கிறது. அரிப்பு, கரப்பான் முதலிய நோய்களைப் போக்குகிறது. உடம் அழகு பெருகுகிறது. அடிக்கடி வெள்ள ரிக்காயை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

எஸ். விஜயா ஸ்ரீனிவாசன்

சிண்டாமணி

தி. ஜானகிராமன்

அண்மையில் மறைந்த திரு. தி. ஜானகிராம னின் எழுத்தில் நளினமும், அழகும் சொல்லி முடியாது. தலைசிறந்த தமிழ் எழுத்தாளர் களில் ஒருவர். அவருடைய மறைவு, அவருடைய ரசிகர்களுக்கு ஈட்டு நிரப்ப முடியாத இடத்தைத் தான் ஏற்படுத்தி உள்ளது.

சமையல் முடிந்து விட்டது. குழம்புக்கு மாவைக் கரைத்து ஊற்றி இரண்டு கொதி கொதிக் கீழே இறக்கி வைத்தார் மார்க்கம். பச்சைக் கொத்தமல்லியை ஒரு பிடி முறித்துப் போட்டு, ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி, கடுகைத் தாளித்துக் கொட்டினார். கீரை மசியலும் சாதமும் முன்பே தயாராகி விட்டன.

''இலை நறுக்கியாச்சா?'' என்று கொல்லைத் தாழ்வாரத்தில் எட்டிப் பார்த்தார்.

''ஆச்சே'' என்று அரிவாள் மணையையும் இலைக் கட்டையும் உட்கார்ந்தவாக்கில் அவ ரிடம் நீட்டிவிட்டு, சம்சாரம் கையை முந்தானையில் துடைத்துக் கொண்டு கீழே துணியில் கிடந்த குழந்தையை மடியில் போட்டுக் கொண்டு எடுத்துவிடத் தொடங் கினாள்.

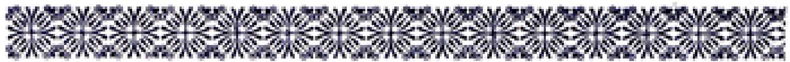
மார்க்கம் கிணற்றங்கரைக்குப் போய், வேர்வை, சமையல் அழுக்கு – எல்லாவற்றை யும் நீரை விட்டுக் கழுவிக் கொண்டார். விபூதியைப் பட்டை பட்டையாக இட்டுக் கொண்டார். 'சந்தியாவந்தனம் செய்தார். திரும்பிக் கூடத்துக்கு வந்து முற்றத்து ஓர மாக உட்கார்ந்து ஜபம் செய்யத் தொடங் கினார். சுக்கிர நட்சத்திரம் வெள்ளிப் பொட்டு வைத்திருந்தது. முற்றத்தில் கட்டி யிருந்த பசுங் கன்று அவரை நக்கிக் கொடுப் பதற்காகத் தலையைத் தலையை நீட்டிற்று. இழுத்துக் கட்டியிருந்ததால் முடியவில்லை. பசு மூத்திர மணம் சிறு நெடி கலந்து வீசிற்று. அதையும் அந்த ஒற்றைச் சுக்கிரனையும் அந்தி வேளையில் அமைதியையும் பார்த்தபொழுது ஏதோ ரிஷியின் ஆசிரமத்தில் உட்கார்ந் திருப்பது போலிருந்தது மார்க்கத்துக்கு. உடனே மேல் துண்டில் கையை விட்டு, இடது கை விரலால் எண்ணிக் கொண்டே காயத்ரி ஜபம் பண்ணினார். கண்ணையும் அவ்வப்போது மூடிக் கொண்டார். ஒரு தடவை தொடர்ந்து ஒரு நிமிஷம் மூடிய போது நடையில் செருப்புக் கழற்றும் ஓசை கேட்டது. மார்க்கம் கதவைத் திறந்தார். ''வாங்கோ'' என்றார்.

''சாப்பாடு....'' என்று இழுத்தது வந்த வரின் குரல்.

''தயாரா யிருக்கே... இதோ!'' என்று அவசரம் அவசரமாக ஜபத்தை முடித்து கூடத்தில் பலகையைப் போட்டு இலை போட் டார் மார்க்கம்.

வந்தவருக்கு நல்ல பசி. சாப்பாட்டில் தெரிந்தது. வாடிக்கையில்லை. எப்பொழுதோ மாசத்துக்கு ஒன்றிரண்டு முறை வருவார். அந்தப் பக்கம்தான். சந்நிதித் தெருவில் குடியிருக்கிறார். உள்ளூர் உயர்தரப் பள்ளிக் கூடத்தில் விஞ்ஞான வாத்தியாருக்கு உதவி செய்கிற வேலை. பார்த்தால் ''பாவம்'' என்று இரக்கப்பட வேண்டும் போல் இருக் கும். அப்படி ஒரு தயவை எழுப்புகிற தோற்றம். கட்டை குட்டையான உடல். சற்று உருண்டையாகப் பூசினாற்போலிருக் கும். உருண்டைத் தலை. வழுக்கை. பின் உச்சியில் பூனை மீசை மாதிரி எண்ணி ஐந் தாறு நரை மயிர்கள். கண்ணுக்கு ஒரு வெள்ளிப் பிரேம் மூக்குக் கண்ணாடி. வலது கண் மட்டும் அந்தக் கண்ணாடி வழி யாகப் பெரிதாகத் தெரியும். எப்போதும் ஒரு மோட்டா அரைக் கை காக்கிச் சட்டை. நடக்கிறபோதுகூட குழந்தைநடக்கிறமாதிரி இருக்கும். மேலே பார்த்துக் கொண்டு அடிப் பிரதட்சிணம் செய்வது மாதிரி யான நடை. பள்ளிக்கூடத்து விஞ்ஞான வகுப்பு தெருவை ஒட்டியது. அதில் ஜன்ன லோரமாக உட்கார்ந்து தெருவை ஞானப் பார்வையாகப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார். மார்க்கத்துக்கு அவரைப் பார்க்கும்போதெல் லாம் காரணமில்லாமல் ஒரு தயவு சுரக்கும்.

அதனால்தான் இரண்டு மாசத்துக்கோ ஒரு மாசத்துக்கோ ஒரு முறை சாப்பிட வரும்போது, ஏதோ ஜடபரதரோ, உள் நோக்கித் திளைக்கும் அவதூதரோ வந்து விட்டாற்போல் சற்று பய பக்தியோடு சாதம் போடுவார். பொதுவாகத் தெரு வோடு போகிறவர்களுக்கு மார்க்கம் சாதம் போடும் ஓசையைக் கேட்டால் இலையில் முறம் முறமாகச் சாதத்தைச் சரித்துக் கொட்டுகிற மாதிரி கேட்கும். உள்ளே வந்து பார்த்தால் ஒழியச் சேதி புரியாது. மார்க்கம் சாயம் பூசிய பித்தளை முறத்தில் சாதத்தைக் கொண்டு வருவார். அந்த முறம் நடுவில் ஒடிவந்து கொஞ்சம் குழி வாக இருக்கும். சாதம் சரிவதற்காக அவரே செய்த யுக்தி. அந்த முறத்தை ஏந்தி இரண்டே எட்டில் கூடத்துக்குத் தாண்டி வருவார். டம டமவென்று தட்டுவார். ஆர்ப்பாட்டம் செய்வார். ஆனால் தனக்கு



எஜமானன் மார்க்கத்தின் கையோ, கரண்டியோ, இல்லே. மார்க்கத்தின் மனசுதான் என்று சாதத்துக்குத் தெரியுமாதலால், கால் கால் கவளமாகத்தான் இலையில் விழும். சாதம் மட்டுமல்ல; கறி, பருப்பு, நெய், கூட்டு — எல்லாவற்றுக்குமே மார்க்கத்தின் மனசு தெரியும். ''இப்படிக் கிடந்து கத்துகிறேன். பேசாமல் இருக்கிறயே. போதும் என்று சொல்லேன்'' என்பதுபோல்பாத்திரம் சத்தம் போடும். போடுகிற வரையில் போடட்டுமே என்று பேசாமல் இருப்பதற்கு நாம் என்ன அத்தனை இங்கிதம், நாணம் தெரியாதவர்களா? இந்தப் பொதுவான சங்கோசத்தைப் பயன்படுத்தி நெய் போடக் குறும்பை வாங்கியையும் கறி கூட்டுப் போட நெய், அல்லது ஊறுகாய் முட்டையையும் ஊறுகாய் போட அதன் காம்பையும் கையாண்டு வந்தார். கொட்டிக் கொட்டி அளப்பானேன்? ஹோட்டல் சாப்பாட்டுக்கு தொட்டை கொட்டிக் கொண்டு இங்கே வரமுடியாது. ''ஹாம்லி'' யாகவும் பத்தியமாகவும் சாப்பிடும் கட்டுப்பாடு வேண்டும்.

ஆனால் இவருக்கு மாத்திரம் மார்க்கம் அந்தக் கட்டுப்பாடுகளிலிருந்து விலக்கு அளித்திருந்தார் என்று அந்த முறம் முட்டைகளைக் கேட்டால் தெரியும். சத்தமே போடாமல் அவை இயங்கின. அடக்கத்தையும் பணிவையும் கேட்க வேண்டும்.

அவர் நன்றாகச் சாப்பிட்டார். குழம்பு நன்றாக இருக்கிறதென்று மோர் சாதத்துக்கும் கொஞ்சம் கேட்டார். போட்டு விட்டு வந்து,மார்க்கம் குழம்பைத் தற்செயலாகக் கிளறிக் கரண்டியைத் தூக்கியபோது அதிலிருந்து நீளமாக ஏதோ ஒன்று நழுவிக் குழம்புக்குள் விழுந்தது. மீண்டும் கிளறித் தூக்கி வெளிச்சத்தில் உற்றுப் பார்த்தார் மார்க்கம். இதென்ன இது நீளமாக, வழவழவென்று? சூட்டில் வதங்கி, பளபளப்பு சற்று மங்கி!.பாம்புக் குட்டியா, அரணையா? அரணைக்குக் கால் உண்டு. இதற்கு இல்லே. பாம்புக் குட்டி மாதிரிதான் இருக்கிறது. ஒரு மேகம் ஓடும்போது நிழல் பூமியில் ஓடிப் பரவுவது போல, உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரையில் மார்க்கத்துக்கு ஒரு நிழல் ஓடிற்று! நிழல்தான்! வேறு எப்படிச் சொல்வது? பயமா, கிலியா, கவலையா எனனவென்று சொல்கிறது? நிழல்தான். மனைவியைச் சமிக்ஞை செய்து கூப்பிட்டார். கரண்டியில் உள்ள ஜந்துவைக் காண்பித்தார் பார்த்த மாத்திரத்தில் அவள் கண்கள்அகன்றன. வாய் திறந்தது. பொத்திக் கொண்டாள். மார்க்கமும் இடது கையால் அவள் வாயைப் பொத்தினர். வேக மூச்சுடன் அவள் உடம்பு இரைத்தது. படபடப்பு மண்டை உச்சிக்கு ஏறிற்று. தூணைப் பிடித்துக்கொண்டாள். பாம்புக் குட்டிதான்.

சாப்பிட்ட கிழவர் கைகழுவிவிட்டு, ஏப்பம் விட்டுக் கொண்டே செருப்பை மாட்டிக்கொண்டு வாசற்படியில் தடவித் தடவி இறங்குவதைப் பார்த்தாள். மறு கணமே பாம்பைக் கரண்டியோடு எடுத்து இருட்டைப் பாராமல் கொல்லைக் கோடிவரை நடந்து குப்பைக் குழியில் எறிந்தாள். குப்பை, சத்தை எல்லாவற்றையும் ஐம்பது அறுபது பிடி படபடத்துக் கொண்டே எடுத்துப் போட்டாள். உள்ளே வந்தாள். குழம்பை எடுத்துச் சாக்கடையில் கொட்டினள்.

''ஏதாவது ஆயிடுமோ?'' என்று கேட்டாள். அந்தக் குரல் கூட நெஞ்சை விட்டு வரவில்லே.

''ஸ்வாமிதான்...!'' என்று சொன்ன மார்க்கத்தின் முகம் அழுவது போல் இருந்தது.

விலங்கு, சிறை, சாபங்கள் — எல்லாம் வளைந்து, வளைந்து, நடுவில் வந்தன. அவளுக்குக் கை நடுங்கிற்று.

''ஸ்வாமியை வேண்டிக்கட்டும்.''

இருவரும் பூஜைப் படங்கள் கீழ்த் தட்டில் வைத்திருக்கிற சாமான் அலமாரியின் முன் நின்றார்கள்.

''மானமாகக் காலம் தள்ளியாச்சே, இத்தனை காலமா! இப்படிச் சோதிக்கிறேனே!'' என்று அலமாரியைப் பார்த்து அழுதாள் அவள்.

''பஞ்சலோகத்திலே கண்டாமணி வாங்கித் தொங்க விடறேன், கை நீளத்துக்கு. சேதி பரவாமல் இருக்கணும் ,யுகேச்வரா!'' என்று வேண்டிக் கொண்டார் மார்க்கம்.

அதைக் கேட்டாள் மனைவி. ''பகவானே! இரண்டாம் பேருக்குத் தெரியப்படாது. சேதி! கண்டாமணி பண்ணித் தொங்க விடறோம், அப்பனே, யுகேச்வரா, சர்வேசா, தீனபந்தோ, மார்க்கபந்தோ!'' என்று வேண்டிக் கொண்ட மனைவிக்குக் கடைசியில் கணவனின் பெயரைச் சொல்லி விட்டதற்காக அந்தப் பரவசத்துக்கு நடுவில் சற்று நாணமும் படர்ந்தது.

வேறு குழம்பு வைத்தார்கள். அதே கும்மட்டிக்காய் குழம்புதான். வாடிக்கைக்காரர்கள் இருபத்து நாலு பேரும் வந்து சாப்பிட்டு விட்டுப் போனார்கள்.

என்னதான் வேண்டிக் கொண்டாலும் சந்தேகமும், பயமும் எப்படிப் போகும்? இரவு முழுவதும் சரியாகத் தூக்கம் இல்லே. மனைவி மட்டும் பகவான் மீது பாரத்தைப் போட்டுவிட்டுச் சுகமாகத் தூங்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

மார்க்கம் புரண்டு புரண்டு படுத்துக் கொண்டிருந்தார். அவருக்குச் சந்நிதித் தெருவுக்குப் போய்ப் பார்க்க வேண்டும் போலிருந்தது. என்ன பாபம் செய்து இந்த அஜாக்கிரதை வந்தது? அரை வயிறு அரை வயிறாகச் சாப்பிட்டவர்களின் தாப மூச்சா? அத்தனை பேருக்கும் இல்லாத துணிச்ச

ஓடன். ''என்ன கோழிக்குப் போடறாப்பல பிடிப்பிடியா போடறேன். வாங்கற காசு செரிக்கணும். இப்படி வயித்துச் சுவருக்கு வெள்ளை யடிக்கிறாப்பலே மட்டும் போட்டு என்ன பண்ணறது?'' என்று அந்த நூல் கடை வேம்பு ஐயரின் தாயில்லாப் பிள்ளை நட்டாணி சொன்னானே — இலை முன் உட்கார்ந்து — அந்தக் கோபாக்கினியா?

மறு நாள் காலை விஞ்ஞான வாத்தியாரின் உதவியாளர் காலமாகி விட்டார் என்ற செய்தி வந்தது. இரவு இரண்டு தடவை கொல்லைப் பக்கம் போய் வந்தாராம். தண்ணீர் சாப்பிட்டாராம். படுத்தாராம். தூங்கினாராம். எழுந்திருக்கவே யில்லை. மாரடைப்பினால் இறந்து விட்டதாக டாக்டர் சொன்னார். ஊர் எல்லாம் சொல்லிற்று. உலகத்தில் நடக்கிற அத்தனை குற்றங்களுக்குக் காரணங்களையும் கர்த்தாக்களையும் கண்டுபிடிக்க முடியுமென்றிருந்தால் எல்லா வீடுகளையும் சிறைக் கூடமாகத் தான் மாற்ற வேண்டும்.

யுகேச்வரர் காப்பாற்றி விட்டார்.

ஒரே மாசத்தில் கண்டாமணி தயாராகி விட்டது. பஞ்சலோகமோ என்னவோ? மணி பாரி மணி. ஒன்றரை முழம் உயரம். இரண்டு ஆட்கள் முக்கித் தூக்க வேண்டும். அவ்வளவு கனம். பார்க்க எத்தனை கம்பீரம்! நாதம் அதைவிடக் கம்பீரம்! வார்த்த ஆசாரி சாமான்ய ஆசாரி இல்லை. வைதிலிங்க ஆசாரி. எப்படித்தான் அந்த அழகைக் கொண்டு வந்தானோ! முற்றத்தில் அதைக் கொண்டு வைத்துவிட்டுப் போனார்கள் ஆசாரியின் ஆட்கள்! மார்க்கம் பார்த்தார். கண்ணை அப்பால இப்பால் எடுக்க முடியவில்லை. அப்படி ஒரு பெருமிதத்தோடு அது வீற்றிருந்தது. சில சமயம் நந்தி மாதிரி தோன்றும். சில சமயம் ஆந்திர தேசத்து வாட்டசாட்டமான பெண்ணரசி மாதிரி தோன்றும். சில சமயம் கோயில் கோபுரம் போல் தோன்றும். சுண்ணாம்பு போல் ஏதோ வெள்ளையாக மேலே பூசி அதை வைத்திருந்தான் ஆசாரி. ''மார்க்கபந்து விலாஸ், மார்க்கபந்து திருப்பணி'' என்று அதன் வாயின் விளிம்பு முழுவதும் ஒரு சுற்றாகப் பொறித்திருந்தது. கெட்ட செய்தி வராமல் தடுத்து அவமானம் வராமல் காப்பாற்றிய யுகேச்வரரின் குரலே வடிவெடுத்தாற்போல் வீற்றிருந்தது. யுகேச்வரரின் கருணை எத்தனை உறுதியானது என்று மௌனமாக முழங்கிற்று.





தி. ஜானகிராமன்

''நம்மை எப்படியாவது காப்பாத்திட ணும்னு பகவானுக்குத் தோணறபோது, நமக்கு இது தோணப்படாதா? நடந்துண்டே இருக்கிறபோது, பொத்துன்னு விழுந்து செத்துப்போயிடறான். ஒவ்வொர் அடி எடுத்து வைக்கிறபோதும் அதை உள்ளங்கையாலே தாங்கித் தாங்கிக் காப்பாத்தறாரே ஸ்வாமி! 'குடிக்கத் தண்ணி கொண்டாங்கறான். கொண்டு கொடுக்கிறதுக்குள்ளே தலை சாஞ்சுப்பிடறது! அப்படிச் சாயாம யாரு காப்பாத்தறா? ஒரு உதாரணத்துக்குச் சொல்றேன். பள்ளிக்கூடத்து அட்டெண்டர் இருந்தாரே, ஐராவதம், செத்துப் போறதுக்கு முதல் நாள் ராத்திரி இங்கே வந்து சாப்பிட்டுப் போனார். மறு நாள் காலமே செத்துப் போயிட்டார். டாக்டர் வந்து பார்த்திருக்கார், 'ஹார்ட் அட்டாக்'னு சொன்னாராம். இல்லாட்டா என்ன சொல்லுவா? மார்க்கம் கடையிலே சாப்பிட்டார் மனுஷன், அடுத்த வேளைக்கு உசிர் நிக்கலேன்னுதானே சொல்லுவா!'' என்று மூக்கு மலர, புகையிலை வாய் கவலையில் திறக்கச் சொன்னார் மார்க்கம்.

''சேச்சே! அப்படிக் கூடவா புத்தி கெட்டுப் போகும் ஜனங்களுக்கு?''

''போயிடாது ஸ்வாமி! இருந்தாலும் ஒரு பேச்சுக்குச் சொல்றேன்.''

''அது சரி—''

''மார்க்கம் எப்படின்னு எல்லாருக்கும் தெரியும். இருந்தாலும் சொல்கிறேன்! எப்ப எது நடக்கும், யார் என்ன பேசுவான்னு சொல்ல முடியலியே. அப்படின்னா யிருக்கு காலம்! ஐராவதம் எப்பவாவது சாப்பிட வருவார். அவர் நடந்து வரதைப் பார்த்தாலே கவலையாயிருக்கும். சாப்பாடு சாப்பிட்டு இறங்கிப் போறவரைக்கும் வயித்திலே நெருப்பைக் கட்டிண்டு உட்கார்ந்திருப்பேன். நல்லபடியாப் போகணுமே, பகவானேன்னு ஸ்வாமியை வேண்டிண்டே இருப்பேன். அவர் உடம்பையும் தள்ளாமையையும் பார்த்தா அப்படிப் பயமாயிருக்கும்''

''உட்கார்ந்து பேசிண்டே இருந்தா என்ன பண்றது? சாதம் அளிஞ்சு போயிடும் போல இருக்கே?'' என்று உள்ளேயிருந்து குரல் கொடுத்தாள் மனைவி.

''இதோ வந்தாச்சு'' என்று உள்ளே எழுந்து போனார் மார்க்கம்.

அந்த வாடிக்கைக்காரர்கள் இரண்டு பேரும் எழுந்து போனார்கள்.

''இத பாருங்கோ — முன்னாலே அந்த மணியைக் கொண்டு போய்க் கோவில்லே வச்சுட்டு வாங்கோ. அப்பா குதிர்க்குள்ளே இல்லேன்னு நீங்க பேசறதைப் பார்த்தா எனக்கு வயத்தை என்னமோ பண்றது.'' என்றாள் அவள்.

''நான் என்ன சொல்லிப்புட்டேன் இப்ப?''

''இதுவரையில் சொன்னது போரும். முதல்லே மணியைக் கொண்டு போய்க் கோவில்லே கொடுத்துட்டு வாங்கோ. அது கண்ணிலே படறதினாலேதானே என்ன ஏதுன்னு கேக்கறா; உங்களுக்கும் பேசாம இருக்க முடியல்லே.''

அறு நூறு ரூபாய்க்குள் முடிந்து விட்டது மணி. அதற்காக எஞ்சினியர் அப்பாசாமிக்கு அஞ்சலி செய்தார் மார்க்கம். அப்பாசாமி வீட்டில் இருபத்தைந்து வருடங்கள் சமையல் பண்ணிப் போட்டார் அவர். கடைசியில் மூவாயிரம் ரூபாயை இனாம் கொடுத்து ''இனிமேல் சொந்தமாகத் தொழில் பண்ணிக் கொண்டு சௌக்கியமாயிரு'' என்று ஆசிர்வாதம் செய்தார் அப்பாசாமி. அது வீண்போகவில்லை. ஒரு பெண்ணைச் சாப்பாட்டுக்குக் குறைவில்லாத இடமாகக் கலியாணம் செய்து கொடுத்தார். ஒரு பையனைப் படிக்க வைத்தார். அவன் மதுரையில் பாங்கியில் வேலையாயிருக்கிறான். பிறகு பிறந்த நாலைந்தும் போய், இப்போது கூடத்தில் தூளியில் கிடந்து கத்துகிற பாலாரிஷ்டத் தேவாங்குதான் மிச்சம். 'ஓகோ' என்று அதிர்ஷ்டம் அடிக்காவிட்டால் பாதகமில்லை. அவமானம் வராமல் காத்தானே சர்வேச்வரன். அறு நூறு என்ன ஆறாயிரம் கொடுத்தாலும் பொருந்தும்.

வாடிக்கைக்காரர்களில் மணியைப் பார்த்து வியக்காதவர்கள் இல்லை. மணி செய்து கட்ட வேண்டும் என்று யாருக்குத் தோன்றும்! கண் மலர் சாத்துவார்கள், வடை மாலை சாத்துவார்கள், சத்திரம் கட்டுவார்கள், சந்தனக் காப்பிடுவார்கள். ஆனால் கண்டாமணி செய்து வைக்க வேண்டும் என்று தோன்றுமோ!

''சும்மாத்தான். ஏதோ தோணித்து, ஸ்வாமிக்கு நம்ம கையாலே செய்யணும்னு'' என்று விசாரித்தவர்களிடமெல்லாம் அடக்கமாகச் சொல்லிக் கொண்டார் மார்க்கம்.

சாப்பிட வருகிறவர்கள் தடவிப் பார்த்தார்கள், குண்டிப் பார்த்தார்கள். சற்று அழுத்தி நகர்த்த முடிகிறதா என்று பார்த்தார்கள்.

''பார்வைக்கு ரொம்ப லட்சணம்!'' என்று பார்த்துக் கொண்டே நின்றார்கள்.

''அது என்ன இப்படி ஒரு தர்மம் பண்ணணும்னு தோணித்து?'' என்று வியப்பும் ஆவலுமாகக் கேட்டார்கள்.

''நான் என்ன அத்தனை அசடுன்னு நினைச்சியா?''

''நீங்க கெட்டிக்காரர்தான். ஆறு முன்னாடி அதைக் கொண்டு கொடுத்துட்டு வாங்கோ....''

''நல்ல வேலை பார்த்திருக்கேன்.''

''கட்டறதுக்குன்னா நல்ல வேலை. கொடுக்கறதுக்கு என்ன?''

அன்று மாலையே மணி கோவிலுக்குப் போய்விட்டது. இரண்டு நாட்கள் கழித்து வெள்ளிக் கிழமையன்று, பிராகாரத்தில் இருந்த மேடை மீதும் ஏறிவிட்டது. கயிற்றைக் கட்டிக் கொடுத்து, மார்க்கத்தையே இழுக்கச் சொன்னார்கள். அவர் இழுத்தார்.

''டண்ண்ண்ண்ண்ண்ண்....''

அதன் கார்வை மெலிந்து மெலிந்து மறைய ஒரு நிமிடம் ஆயிற்று. அதிலேயே ஏறி உட்கார்ந்து கொண்ட அவருடைய மனம் அந்தக் கார்வையோடேயே வெட்ட வெளிக்கு வெகு நேரம் மறைந்து போய் விட்டது. கண்ணை மூடிக் கொண்டிருந்த அவர் மறுபடியும் யாரோ கயிற்றையிழுத்து நாதம் கிளப்பியதும்தான் திடுக்கிட்டுக் கண்ணைத் திறந்தார். கோவில் தர்மகர்த்தாவின் கையிலிருந்தது கயிறு.

காலையில் விசுவரூப தரிசனத்துக்கே அந்த மணியைத்தான் அடித்தார்கள். உச்சிப் பொழுதில் அடித்தார்கள். மாலையில் அடித்தார்கள். அர்த்தஜாமத்துக்கும் அடித்தார்கள்.

காலையில் கேட்டபொழுது கோவிலில் இருந்த மாதிரியே மார்க்கம் கண்ணை மூடிக் கார்வையில் ஏறிக்கொண்டு, காற்று வெளியில் 'உம்...உம்...' என்று வியாபித்துக் கொண்டார். பிற்பகலிலும் அப்படியே ஏறிக் கொண்டார்.

மாலையில் அந்தி வேளைக்குத் துணியில் கையை விட்டு ஜபம் செய்து கொண்டே முற்றத்துத் திறப்பு வழியாகப் பார்த்தார். வானம் தெரிந்தது. வெள்ளி தெரியவில்லை. டாண் என்று மணி தங்கப் புகை போல் மிதந்து வந்தது.

''சாப்பிடலாமா?'' என்று செருப்பு ஓசையைத் தொடர்ந்து குரல் கேட்டது. ஐராவதம் காக்கிச் சட்டையும், கண்ணாடிக்குள் ஒற்றைப் பெரிய கண்ணும் பூனை மீசை வழுக்கைத் தலையுமாக எட்டிப் பார்த்தார்.

மார்க்கத்துக்குத் தூக்கி வாரிப் போட்டது. இடைகழியில் யாரும் இல்லை. ஐராவதம் போய் ஒன்றரை மாதமாகி விட்டது. கண்ணை இறுக்கி மூடிக் கொண்டார்.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: கருணைக் கிழங்கு

முடிவு தேதி: 15-12-82

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

மணி அலையில் ஐராவதம் வருவதை எப்படித் தடுக்கிறது? ஐராவதம் இப்பொழுது எட்டிப் பார்த்துச் சாப்பாடு கேட்கவில்லை. கடலலையில் ஏறி ஏறி இறங்கும் கப்பல் போல் படுத்தவாக்கில் மேலும் கீழும் அலைபடுகிறார். படுகிறார் இல்லை. படுகிறது. அது ஐராவதம் இல்லை. ஐராவதத்தின் உடல். அது கடலலையும் இல்லை. தும்மட்டிகாய்க் குழம்பின் அலை. மார்க்கத்துக்குப் பனிக்கட்டியை வைத்தாற் போல் முதுகு ஒரு நடவை சொடுக்கி எடுத்தது. கண்ணைத் திறந்து கொண்டார். எழுந்தார். சமையலறையில் போய் இடுப்பில் கையை வைத்து அடுப்பைப் பார்த்துக் கொண்டேஇருந்தார்.

''என்ன பார்த்துண்டே நிக்கறேள்?'' என்று மனைவியின் குரல் வந்தது.

''ம்.''

''அப்பவே பிடிச்கப் பார்க்கிறேன். அப்படியே அடுப்பைப் பார்த்துண்டிருக்கேளே என்ன இருக்கு, அடுப்பிலே!''

''ஒண்ணுமில்லையே!''

அவள் அருகே வந்து அவர் முகத்தைப் பார்த்தாள்.

''என்ன பார்க்கிறேள்?''

''ஒண்ணுமில்லையே...''

''ஏன் இப்படி....'' என்று பூஜை அலமாரியிலிருந்து விபூதியை ஒரு சிட்டிகை எடுத்து வந்து அவர் நெற்றியில்இட்டாள் அவள்.

''மணி நீங்கல்ல வாங்கி வச்சிங்களாம்?'' என்று சாப்பிட வந்த மளிகைக் கடைக் கணக்குப்பிள்ளை கேட்டார்.

''ஆமாம்.''

''அம்...மா! கணார்னு எப்படிக் கேக்குது. நான் திருவாரூர் மணி; மலைக்கோட்டை மணியெல்லாம் கேட்டிருக்கேன். இந்த மாதிரி ம்ம்ம்னு கருளாது அதெல்லாம்.''

''மலைப் பாம்பு மாதிரி கருட்றது இல்லே?'' என்றார் மார்க்கம்.

''ஆமா, ஆமா. பெரிய மலைப் பாம்பு கணைக்காத்தான் வருது. சத்தம் அந்த மாதிரிதான் இருக்கு. பாரியா கனமா—''

''தக்ஷகன், வாசுகி அந்த மாதிரி?''

''யாரு?'' என்று புரியாமல் கேட்டார் கணக்குப்பிள்ளை.

''தக்ஷகன்தான் பரீட்சித்தைக் கடிச்சான். சர்ப்ப ராஜா வாசுகியைத்தான் மந்தா மலையைச் சுத்திக் கயிறுப் போட்டுச் சமுத்திரத்தைக் கடைஞ்சு ஆலகால அமிர்தம் எல்லாம் எடுத்தா, தேவாளும் அசுராளும்.''

''ஆமாமாம். மறந்து போச்சு. வாசுகியா அது?''

''அப்படின்னு மத்த கோயில் மணி எல்லாம் குட்டிப் பாம்பு. நம்ப மணி மலைப் பாம்புன்னு சொல்றேன்'' என்றார் மார்க்கம்.

''இலை போடலாமா?'' என்று மார்க்கத்தின் மனைவியின் குரல் வந்தது.

''போடலாமே!''

''நான் கை வேலையா இருக்கேன். இப்படி வரட்டுமே.''

''இதோ'' என்று மார்க்கம் உள்ளே போனார்.

''மணிக்கு உதாரணம் பேர் சொல்ல இலைதானு ஆம்பிட்டது. ராத்திரி வேளையிலே என்ன இது, தட்சகன், வாசுகின்னு''

''அவர் சொல்லலேடி. நான்தான் சொன்னேன்.''

''சரி, சரி.''

கணக்குப்பிள்ளை சாப்பிட்டுப் போனார்.

இரவு பத்து மணிக்கு மீண்டும் பிரம்மாண்ட ஓசையாக வந்தது. அர்த்தஜாம அமளி....

மார்க்கம் படுத்துக் கொண்டிருந்தார். சற்றைக்கொரு தரம் எழுந்து அந்தப் பழைய சாந்தி கல்யாண மெத்தையைத் தூக்கிப் பார்ப்பார். மீண்டும் படுப்பார்.

''என்னடி, அங்கே?''

''எங்கே?''

''அதோ பாரு, முத்தத்திலே.''

''ஒண்ணுமில்லியே.''

''இல்லே. அசையறது பாரு. விளக்கை எடு.''

விளக்கை எடுத்ததும் அது மறைந்துவிட்டது. மாட்டியதும் மீண்டும் தெரிந்தது.

''அத பாரு.''

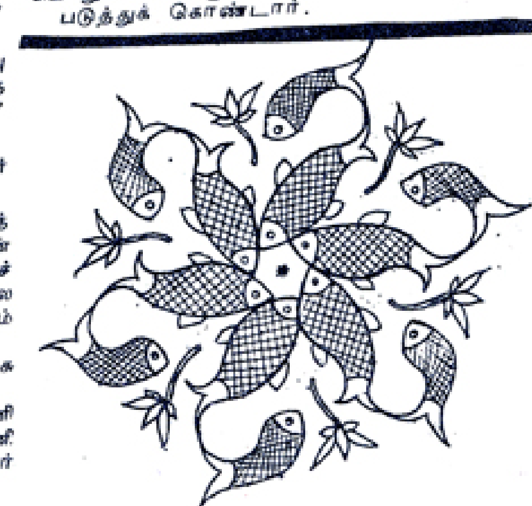
மனைவி பார்த்தாள். மேலும் கீழும் பட்டியைத் தொடர்கிற மாதிரி பார்த்தாள். எழுந்து தூணிலிருந்து தொங்கின நாரை வெடுக்கென்று இழுத்து அறுத்தாள்.

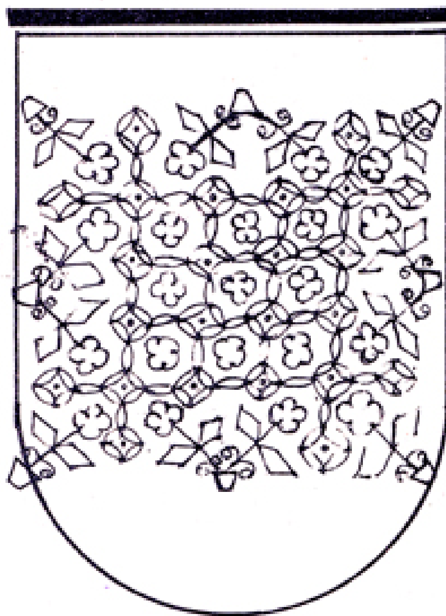
''இதோட நிழல்தான்.''

''அப்பா, என்னவோ ஏதோன்னு பயந்து போய்ட்டேன்.''

பிறகும் தூங்கவில்லை அவர். விளக்கைப் பெரிது பண்ணினார்.

படுத்துக் கொண்டார்.





மனைவியும் குழந்தையும் தூங்கிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

''ம்மா'' என்று மாடு கத்திற்று. பால் கறக்கிற நேரம். ''அதற்குள்ளாகவா?''

அவர் தூங்கத்தான் இல்லை.

விச்வரூப பூஜை கணார் என்று கேட்டது.

மார்க்கம் எழுந்து பல்லைத் தேய்த்தார். வெற்றிலையைப் போட்டு புகையிலையை அடக்கிக் கொண்டே போனார். தர்மகர்த்தா வீட்டுக்குப் போனார்.

''வாங்க'' என்றார் திண்ணையில் ஆளோடு பேசிக் கொண்டிருந்த செட்டியார். வாசலில் அவர் மனைவி சாணி தெளித்துக்கொண்டிருந்தாள். ''உங்க மணியைப் பார்த்துப் பேசாதவங்க இல்லே சாமி. ராத்திரி அம்மாப்பேட்டையிலே படுத்திண்டிருந்தாலும். எத்தினி மைல் அது? ஒம்போது கல்லு... ஏண்டா!''

''ஆமாஞ்சாமி. எம்மாஞ் சத்தம்! சும்மா தும் தும்னு மிதந்துகிட்டு வந்தது. என் தம்பி மவன் கிட்டக் கூடச் சொன்னேன். 'எலே தனிக்ளாக! ஞானியாப் போயிட்டமேடா. இந்த மணியைக் கேட்டா, என் போனே மினுஇருக்குடால' அப்பமன்னு சொன்னேன்னு பார்த்துக்குங்களேன்.''

''போடு சக்கை. என்ன சொல்றன் புரிஞ்சுதா சாமி. இவன் ஞானியாப் போயிட்டானும். இவங்க அப்பன் நாள்ளேயிருந்து கிறிஸ்தவனாயிட்டானும். உங்க மணியைக் கேட்டப்புறம் திரும்பிவரலாம்னு தோணுது அப்படித்தானேடாலே.''

''அப்படித்தானுங்க.''

''அது விஷயமாத்தான் பேச வந்தனே. செட்டியார்வாள். அதைக் கேக்கறபோதெல்லாம் நாமதான் பண்ணி வச்சோம் வச்சோம்னு அகங்காரம் வந்து நிக்கறது. அது ரொம்பத் தப்பு இல்லையோ?'' என்றார் மார்க்கம்.

''அட நீங்க என்ன சாமி, குப்பைத் தொட்டி வாங்கி வக்கற பயலுவன்னாம் ஊரைக் கூட்டி மேளம் அடிக்கறான்கள். முள நீளத்துக்குச் சாசனம் எழுதி வக்கிறான்கள்.''

தர்மகர்த்தாவின் மனைவி டப்பாவைத் திறந்து கோல மாவை எடுத்துப்புள்ளிகள் வைத்த பிறகு இப்பொழுது நெளி நெளியாகக் கோடு இழுத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

''என்னமோ எனக்கு நான் செஞ்சது சரியாப் படலே. எத்தனை பெரிய மனுஷாளாம் இருக்கா. நான் அதிகப்பிரசங்கி மாதிரி என்னமோ செஞ்சுட்டேன்னு இருக்கு ஒவ்வொரு தடவையும் மணி யோசை கேட்கிறச்சே யெல்லாம் அந்த நினைப்பு வந்துண்டே இருக்கு. அதுக்குத்தான் வேற தினுசா ஒரு யோசனை தோணித்து. சொல்லலாம்னு வந்தேன்.''

''என்னய்யா இது!''

''அதே பெருமானத்துக்குச் சின்னச் சின்னதா நாலஞ்சு வெள்ளி மணி பண்ணி வச்சுடலாம்னு பார்த்தேன். பிள்ளையாருக்கு ஒண்ணு; பகவானுக்கு ஒண்ணு; அம்மாளுக்கு ஒண்ணு — சுப்ரமண்யருக்கு ஒண்ணுன்னு. இதை நான் எடுத்துண்டு போயிடறேன்.''

''என்ன இது!''

''ஆமாம். செட்டியார்வாள்! என் அந்தஸ்து என்ன! நான் மூலையிலே கிடக்கிறவன்.''

''வெள்ளி மணி பண்ணி வையிங்க. வேண்டாம்னு சொல்லலே. இதைத் திருப்பி எடுத்துக்கிட்டுப் போறதாவது! எங்கப்பன் உங்க மனசுலே பூந்து ஒண்ணு பண்ணின்டிருக்கான்... ரொம்ப நல்லா இருக்கு. யாராவது கேட்டாச் சிரிக்கல்ல சிரிப்பாங்க. அய்யருக்குச் சித்தம் கலங்கிப் போயிடிச்சான்னுல்ல கேட்பான்கள்? இதுக்காகவா கண்ணைப் பிட்டுக்கிட்டுப் பொல பொலன்னு வந்தீங்க? ஞானியாப் போனவனே அஞ்ஞானியா ஆயிடணும் போல இருக்குங்கறன்.''

மார்க்கம் வெளியே போய் நின்றார்.

செட்டியாரோடு பேசப் பேச அவரோட பிடிவாதம்தான் இறுகிக் கொண்டிருந்தது.

மார்க்கம் சோர்ந்து போய் வீட்டுக்குத் திரும்பினார்.

அவர் குளிக்கும்போது காலைப் பூஜை நேரத்து மணியோசை கணார் என்று வந்து அவர் மீது அதிர்ந்தது. மூழுச் செவிடர்கள் எப்படி இருப்பார்கள் என்று அவர் கற்பனை செய்து பார்க்க முயன்றார்.

(நன்றி: கல்கி தீபாவளி மலர் 1966)

யோகாசனம்

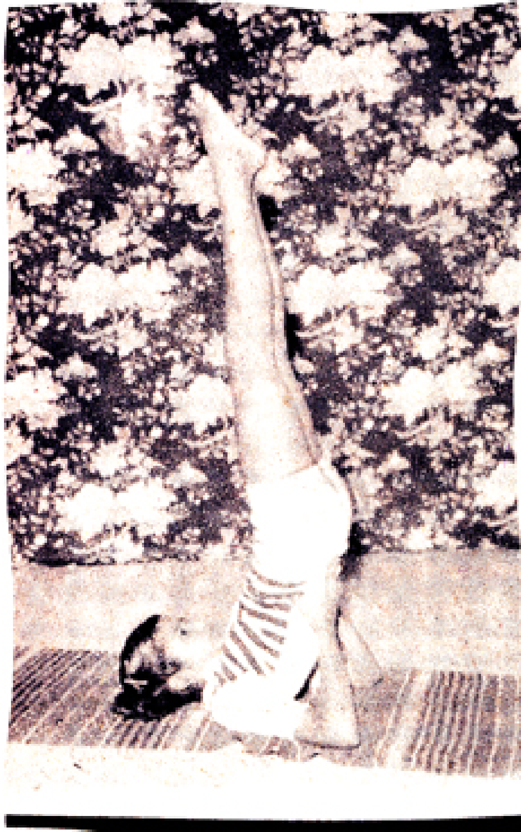




யோக சாஸ்திரங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டுக்கு முக்கிய இடம் கொடுக்கின்றன. ஒரு வேளை மட்டும் புசிப்பவன் ஆன்ம வழியில் செல்லும் யோகி என்றும் இரு வேளைகளும் நன்றாகப் புசிப்பவன் இல்வாழ்க்கையிலும் போகங்களிலும் மகிழ்ச்சியிலும் ஈடுபட்டுள்ள சாதாரண மனிதன் என்றும் மூன்று வேளைகளும் அதற்கு மேலும் தின்பவன் உடல் நலம் கெட்டு ரோகங்களினால் அவதிப்பட்டு அழிவான் என்றும் கூறுகின்றன. அதேபோல் நாம் உண்ணும் உணவு அமிர்தத்தை விட ருசி மிக்கதாக இருந்தாலும் அதை அளவுக்கு மீறி உண்டால் அதுவே விஷமாகும். யோக சூத்திரங்கள், "நீ எதை உண்கிறாயோ அதற்கு ஏற்ப ஆவாய்" என்று வலியுறுத்திக் கூறுகின்றன. ஏனெனில் நாம் சாப்பிடும் உணவுக்கும் உடலுக்கும் மட்டும் ஈடுபாடு இன்றி மனத்திற்கும் சம்பந்தம் உண்டு. யோகத்தில் உணவு வகைகளை மூன்று பாகங்களாகப் பிரித்திருக்கின்றனர். அவை ரஜச குணங்கள், தமச குணங்கள், சத்துவ குணங்கள் ஆகியவற்றை கொடுக்கக் கூடிய உணவு வகைகள்.

ரஜச குணங்களைக் கொடுக்கக் கூடிய உணவு வகைகளை அந்தக் காலத்தில் அரசர்கள் கடைப்பிடித்து வந்தார்கள். ஏனெனில் போர் புரியும் அவர்களுக்குக் கோபமும் வீரமும் முக்கியமாக வேண்டியிருந்தது. பொதுவாக எண்ணெயில் வறுக்கப்பட்ட உணவு வகைகளும், மாமிசமும், மதுவும் இந்த வகையைச் சார்ந்தவை. இவ்வகை உணவுகளை உண்டால் உடல் பெருக்கும். உணவருந்திய சில மணி நேரங்கள் கழித்தும் உடல் கனமாக இருப்பது போல் தோன்றும். மேலும் காம வெறியைத் தூண்டும்.

தமச குணத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய உணவு வகைகள் அளவுக்கு மீறிய காரமும், மசாலா வகைகளும், நிறைய உப்பும், மிளகு மிளகாய் போட்டுச் சமைக்கப்படும் சைவ அல்லது அசைவ உணவுகள் ஆகும். இவ்வகை உணவை 'உண்பவர்கள் எதற்கெடுத்தாலும் சண்டை போடும் குணமுடையவர்களாகவும்



சிறு விஷயத்தைக் கூடப் பெரிதுபடுத்திப் பூசல் உண்டுபண்ணக் கூடிய குணம் உள்ளவர்களாகவும் இருப்பார்கள். ஆகையினால் இவ்வகை உணவும் யோகம் செய்பவர்களுக்குச் சிறந்ததல்ல.

சத்துவ குணத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய உணவு வகைகள் அளவுக்கு மீறிய உப்பும், காரமும், மசாலாக்களும், மிளகும், மிளகாயும் இல்லாமல் சமைக்கப்படும் சைவ உணவாகும். கூடியமட்டும் உணவு பழையதாக இல்லாமல், நல்ல சத்துள்ளதாக இருக்கக்கூடிய பால், பழம், பச்சைக் காய்கறிகள், கிழங்கு வகைகள் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும். இவ்வகை உணவுதான் யோகாசனம் பழகும் ஒரு மாணவி உண்ண வேண்டும்.

என்ன உணவு சாப்பிடலாம்?

1. சமைக்கப்படாமல் சாப்பிடப்படும் உணவு: வெள்ளரி, தக்காளி, காரட் காலிபிளவர் ஆகியவற்றை உணவு உண்ணும் பொழுது முதலில் உண்ண வேண்டும்.

2. சமைக்கப்பட்ட உணவு: சமைத்த உப்பும், காரமும் மசாலா வகைகளும் இல்லாமல் சத்துவ வழியில் சமைத்துப் புசிக்க வேண்டும்.

3. பழங்கள் பழ வகைகள் நாம் நாம் உண்ணும் உணவு வகைகளிலேயே மிகவும் +த்துள்ளது. அதற்காகத் தினமும் விலை உயர்ந்த பழ வகையை எல்லோராலும் சாப்பிட இயலா விட்டாலும் ஒரு பூவம் பழத்தையாவது சாப்பிடுவது நல்லது.

4. பருப்பு வகைகள்: முந்திரி, பாதாம், வேர்க்கடலை, பிஸ்தா போன்றவை உடலுக்கு நல்லது. ஆனால் இவற்றை வெப்பமாக இருக்கக் கூடிய நாட்களில் உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் இவை உடம்புக்கு நல்ல சூட்டைக் கொடுக்கும்.

கூடியமட்டும் நாம் ஒரு நாளைக்கு பத்து அல்லது பதினைந்து டம்ளர்கள் தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம். நிறைய நீர் குடிப்பது உடலுக்கு நல்லது. காப்பி டீ, போன்றவற்றை முடிந்தவரையில் தவிர்ப்பது நல்லது. அது இயலவில்லை என்றால் ஒரு நாளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு டம்ளர்கள் அருந்தலாம். இவை நம் உடல் நிறத்தைக் கறுக்கச் செய்யும்.

இனி ஆசனத்திற்கு வருவோம்

சவாசனம்: சவம் என்றால் பிணம். இந்நிலையில் மாணவி எந்த வித அசைவும் இல்லாமல் படுத்திருப்பதால் இந்த ஆசனத்துக்கு இப்பெயர்.

செய்முறை: முதலில் வானத்தை நோக்கியவாறு படுக்கவும். பின்பு இரண்டு கால்களையும் இரண்டு அல்லது மூன்று அடி அகற்றி வைக்கவும். பிறகு கைகளையும், உடம்பிலிருந்து அரை அடி அகற்றி வைக்கவும். உள்ளங்கை வானத்தை நோக்கிப் பார்க்க கைவிரல்களை லேசாகமடக்கிய பின் உடம்பைப் பூப்போல மென்மையாக ஆக்கவும். பின்பு கண்களை மூடிக் கொண்டு மனத்தை அமைதியாக்கி சுவாசத்தின் மீது, நான் தியானத்தில் கூறியது போல் செலுத்தவும். இந்நிலையில் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் எந்த விதக் கடினமோ சோர்வோ இல்லாமல் மென்மையாக ஆக்குங்கள். இவ்வாறு சிறிது நேரம் இருந்த பிறகு மெள்ளக் கண்களைத் திறந்து இடக்கைப் பக்கம் திரும்பி எழுந்து, தியானத்தில் உட்காரவும். சில நிமிட தியானத்துக்குப் பிறகு சம நிலைக்கு வரவும்.

பலன்: இந்த ஆசனத்தைக் கடினமான வேலைகளுக்குப் பிறகு பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் செய்தால் விரைவில் தெம்பு பெற்றுப் புத்துணர்ச்சியுடன்மீண்டும் செயல்பட மன வலுவும் உடல் வலுவும் கொடுக்கும். இரண்டு மணி நேர தூக்கம் செய்யாததை இவ்வாசனம் பதினைந்தே நிமிடத்தில் சாதித்து விடும்.

பாத உத்தான ஆசனம்:

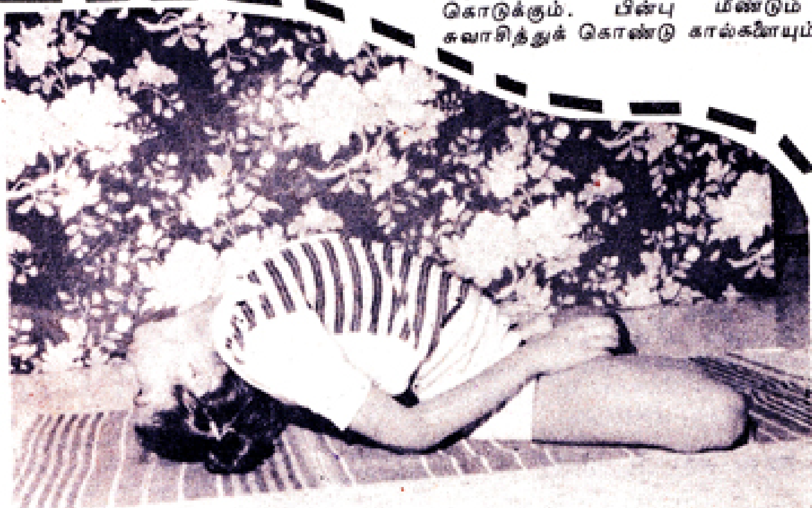
பாதம் என்றால் கால்கள். உத்தான என்றால் தூக்குதல் என்று பொருள்.

செய்முறை: முதலில் தரையில் முதுகு நன்றாகப் படியுமாறு வானத்தை நோக்கிப் படுத்துக் கொண்ட பிறகு இரண்டு கால்களையும் கால் கட்டை விரல்களையும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்பு இரு கைகளையும் உடலைத் தொடுமாறு வைத்துக் கொண்டு உள்ளங்கையைத் தரையில் நன்றாகப் பதிய வைக்கவும். இந்நிலையில் முகவாய் நெஞ்சை நோக்கி இருக்க வேண்டும். கண்களை கால் கட்டை விரலை நோக்கிச் செலுத்தவும். பின்பு மெள்ளக் காற்றை உள் இழுத்துக் கொண்டு இரண்டு கால்களையும் நீட்டி, வளைக்காமல் தரையிலிருந்து எந்தவித அதிர்ச்சியுமின்றித் தூக்குங்கள். பின்பு கால் கட்டை விரல்கள் வானத்தை நோக்கி (படம்) இருக்கும்பொழுது அந்நிலையில் சிறிது நேரம் மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டோ அல்லது சமநிலையில் சுவாசித்துக்கொண்டோ இருக்கவும். இந்நிலைக்கு பாத உத்தான ஆசனம் என்று பெயர். இந்நிலையில் கால்கள் உடலுக்கு தொண்ணூறு டிகிரியில் இருக்க வேண்டும். இந்நிலைக்கு வந்த பிறகு நம் தோள்கள் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கிறதா என்றும் முகவாய் நெஞ்சை நோக்கி இருக்கின்றதா என்றும் கவனிக்க வேண்டும். அதே போல் உள்ளங்கையும் தரையில் நன்றாகப் பதிந்திருத்தல் அவசியம். இவ்விதத்தில் சிறிது நேரம் இருந்த பிறகு மீண்டும் காற்றை வெளியே விட்டுக் கொண்டு சம நிலைக்கு வரவும்.

பலன்: மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இவ்வாசனத்தைத் தீவிரச் செய்தால் நல்ல பலனுண்டு. அதேபோல் மூல வியாதிக்காரர்களும் இதைச் செய்தால் குணம் பெறலாம். இளம் பெண்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்தால் இடுப்புப் பகுதி வலுவுள்ளதாகவும், அதே சமயம் வளைந்து கொடுக்கக் கூடிய தன்மையையும் பெறுவதினால் பிரசவத்தின் போது குழந்தையைக் கடினமின்றிப் பெறலாம்.

சர்வ அங்க ஆசனம்: 'சர்வ' என்றால் முழுதும் என்று பொருள். அங்க என்ற வார்த்தை உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் குறிக்கும். இவ்வாசனம் உடம்பிலுள்ள எல்லா அங்கங்களுக்கும் நல்ல பலனை அளிப்பதால் இவ்வாசனம் சர்வ அங்க ஆசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. யோகிகள் சர்வ அங்க ஆசனத்தை தாய்க்கு சமமாக ஒப்பிடுவார்கள். ஏனென்றால், இவ்வாசனம் நம் உடலையும் மனத்தையும் ஒரு தாய் போல் பேணிக் காத்து நன்மை செய்கிறது.

செய்முறை: பாத உத்தான ஆசனத்தின் (படம்) நிலைக்கு வந்த பிறகு மெள்ள காற்றை வெளியே விட்டுக் கொண்டு கால்களைத் தலையை நோக்கிச் சிறிதளவு எடுத்துச் செல்லவும். இவ்வாறு செய்யும்பொழுது முதுகுப் பகுதி தரையிலிருந்து தூக்கப்பட வேண்டும். (படம்) இந்நிலையில் கைகளை அகற்றாமல் சில விநாடிகள் இருக்கவும். பிறகு கைகளை மடக்கி உள்ளங்கையால் முதுகைப் பிடிக்கவும். பின்பு முதுகை நன்றாக நேராக்கவும். இவ்வாறு உடல் நேராகும்பொழுது முகவாய் நெஞ்சைத் தொட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். இது கழுத்திலுள்ள தைராய்ட் சுரப்பிகளுக்கு நல்ல வலுவைக் கொடுக்கும். பின்பு மீண்டும் காற்றை சுவாசித்துக் கொண்டு கால்களையும்நேராக்கி





அவை வானத்தை நோக்கிப் பார்க்குமாறு வைக்கவும். இந்நிலைக்கு வந்த பிறகு கண்கள் கால் கட்டை விரல்களைக் கூர்ந்து நோக்குதல் அவசியம். ஃமலும் மூச்சுக் காற்றை சமநிலைக்குக் கொண்டு வரவும். (படம்) இந்நிலையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள் இருந்துவிட்டு காற்றை வெளியில் விட்டுக் கொண்டு கால்களை தலையை நோக்கி பாதி தூரம் எடுத்துச் செல்லவும். பின்பு கைகளைச் சமநிலைக்குக் கொண்டு வந்து காற்றை உட்கொண்டு பாத உத்தான ஆசனத்துக்கு வரவும். பிறகு காற்றை வெளியில் விட்டுக் கொண்டு கால்களை சம நிலைக்குக் கொணடு வரவும்.

இவ்வாறு செய்வது கடினமாக இருந்தால் இவ்வாசனத்தை வேறொரு முறையிலும் செய்யலாம். முதலில் இரண்டு கால்களையும் நன்றாக மடக்கி முட்டி நெஞ்சில் நன்றாகப் பதியுமாறு வைக்கவும். பின்பு ஆசனப் பகுதியைத் தரையிலிருந்து தூக்கி, கைகள் இரண்டையும் மடக்கி கைகளினால் இடுப்புப் பகுதியைப் பிடிக்கவும். இவ்வாறு செய்யும் பொழுது தோள் பட்டை தரையிலிருந்து தூக்கப்படாமலும், கைகள் உடம்பை ஒட்டியும் கையின் முட்டிகள் அகற்றப்படாமல் தரையில் நன்றாகப் பதிந்தும் இருத்தல் அவசியம். பின்பு முதுகைத் தரையிலிருந்து நன்றாகத் தூக்கி கால்களை நேராக்கி சர்வ அங்க ஆசனத்துக்கு வரவும்.

பலன்கள்: சர்வ அங்க ஆசனம், மனித இனத்துக்கு முனிவர்களால் கொடுக்கப்பட்ட வரம் என்று கூறினால் மிகையாகாது. நம் உடலில் ஹார்மோன்ஸ் என்னும் ரசாயனத்தை உற்பத்தி பண்ணும் பல சுரப்பிகள் (Endocrine glands or ductlen glands) இந்தச் சுரப்பிகள் இரத்தத்தில் குளித்து இரத்தத்தில் உள்ள சத்துப் பொருள்களை உறிஞ்சி இந்த ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. ஹார்மோன் உற்பத்திசரியாக இருந்தால்தான் உடல் வளர்ச்சியும் மூளை வளர்ச்சியும் நன்றாக இருக்கும். வியக்கத் தகுந்த வகையில் எல்லா ஆசனங்களுக்கும் மற்ற உடற்பயிற்சிகளைப் போலின்றி ஹார்மோன் உற்பத்தியை நன்றாகவும் ஒருநிலையிலும் வைத்து உடலைப் பேணி காக்கிறது.



சர்வ அங்க ஆசனத்தில் முகவாய் நெஞ்சில் நன்றாகப் படிந்திருப்பதினால், கழுத்திலுள்ள Thyroid, Parathyroid என்னும் சுரப்பிகளுக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டத்தைத் தந்து அவற்றை வலுப்படுத்தி சீரான நிலையில் வைக்கும். ஆதலால் இவ்வாசனம் தைராய்டினால் உடல் பெருப்பதையும் இளைப்பதையும் தடுக்கும். அதே போல உடல் தலை கீழாக இருப்பதனால் இதயத்துக்குச் செல்லும் ரத்தம் எந்த விதக் கடினமுமின்றி, பூமியின் ஆகர்ஷண சக்திக்கு எதிராய் ஓடும் சாதாரண ரத்த ஓட்டமாக இல்லாமல் நெஞ்சிற்கும் கழுத்துக்கும் செல்வதினால் மூச்சு வாங்குவதையும், ஆஸ்துமா, பிராங்கைடிஸ், கழுத்தில் உள்ள வியாதிகள் போன்றவற்றையும் குணப்படுத்தும். இவ்வாசனம் தலைவலியினால் அவதிப்படுகிறவர்களுக்கு நல்ல நிவாரணம் கொடுக்கும். ஏனெனில் சர்வ அங்க ஆசனம் தலையில் உள்ள நரம்புகளை எந்தவித கடினமும் (Tension) இல்லாமல் அமைதியாக்கும்.

அதே போல ஜலதோஷம், மூக்கடைப்பு, ஹைபர் டென்ஷன், எரிச்சல், கோபம், நரம்புத் தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை போன்றவற்றை நீக்கும். மேலும் மலச்சிக்கல் மலம் கழிப்பதில் கஷ்டம், மூல வியாதி போன்ற வியாதிகள் நீங்கும். உடலில் உற்பத்தியாகும் பல விஷ திரவியங்களை எரித்து உடல் நலத்தைப் பேணிக் காக்கும்.

(சிறுநீர் கழிப்பதில் கஷ்டம்) (கர்ப்பப்பை இடமாற்றம்) மாத விலக்கில் கடினம், மலட்டுத் தன்மை, இரத்த சோகை போன்றவை நீங்கும். மன தைரியம் இல்லாதவர்களுக்கு மன தைரியமும், மன அமைதியும் கிட்டும். நெடு நாட்களாக உடல் நலம் கெட்டு ஜுரத்தில் இருந்தவர்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்தால் நல்ல புத்துணர்ச்சியும், நல்ல வலுவும் பெறுவார்கள். வயிற்றிலோ குடலிலோ அல்ஸர் தோன்றினால் அதை இவ்வாசனம் பயிற்சிப்பதன் மூலம் அழிக்கலாம். ஹை பிளட்பிரஷர் உள்ளவர்கள் இவ்வாசனத்தை ஹலாசனத்திற்குப் பிறகு செய்ய வேண்டும். ஹலாசனம் செய்யாமல் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் சர்வாங்க ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

அதை அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்.

(தொடரும்)



ஹலாசனம்

பார்வையற்றவர் - உடல் ஊனமுற்றவர் - சக்கர நாற்காலியோடு முடங்கியிருப்பவருக்கு - பிராமண வகுப்புப் பெண் - இருபத்தைந்து வயதுக்கு மேல் நல்ல குணமும் விசால நோக்கும் படைத்தவள் தேவை. மணமகன் பிராம்மண இளைஞர். சேவா மனப்பான்மை படைத்தவர் - நாற்பது வயது. மத்திய சர்க்கார் தபால் இலாகாவில் பணியாற்றுபவர். பெண்ணுக்கு நல்ல குணம் ஒன்றே தேவை. படித்த, மருத்துவப்படி ஊன முள்ள பெண்கள் தடையில்லை. பெற்றோரும் பெண்ணின் நல்வாழ்வு கோருபவர்களும் விண் ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் 547

33 வயது. தமிழக அரசில் ஸ்டாப் நர்ஸாக உத்தியோகம் பார்க்கும் இந்து நாயக்கர் மண மகளுக்கு மணமகன் தேவை. மணமகன் அர சாங்க உத்தியோகத்தில் இருப்பது அவசியம். மணமகன் கவுண்டர், நாயக்கர் இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் விரும்பப்படுவர். மற்றவர்களும் விண்ணப்பம் செய்யலாம். பெட்டி எண் 548.

36 வயது. இந்து பிராமணாள் வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசாங்க உத்தியோகம் பார்க்கும் துணைச் செவிலியர் மணமகளுக்கு 37-42 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தவர்களும் விண் ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் 549.

நைத்ரூப காஸ்யப வடகலை M.Com, LLB, LA, ACWA 26 வயது நற்குணம். நல்ல தோற்றமுடைய உயர்ந்த வேலையில் இருக்கும் இளைஞனுக்குத் தகுந்த MBA, CA, ACS, அழகு, குணம் பொருந் திய அதே வகுப்புப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் 550.

மாநில அரசில் வேலை. மாத சம்பளம் ரூ. 680. வயது 28. சித்திரை நட்சத்திரம் ரிஷப லக்னம் சேர்ந்தவருக்கு குணம், அழகு, நல்ல படிப்புள்ள பெண் தேவை. (வேலையில் இருந்தாலும் பரவா யில்லை.) எந்த மதமும் சரி. வரதட்சிணைக்குக் கட்டாயம் இல்லை. ஜாதகத்துடன் தெரிவிக்கவும். பெட்டி எண் 554.

28 வயது. பரணி நட்சத்திரம், படிப்பு பி.எஸ்ஸி. வங்கியில் வேலை. நல்ல வருமானம், நிலம், வீடு உள்ள தஞ்சை மாவட்ட கார்காத்தார் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த பையனுக்கு அதே வகுப்பில் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. அல்லது பி.யு.ஸி.படித்த ஆரோக் கியமான நல்ல அழகும், குணமும், வசதியான சிறு குடும்பத்திலிருந்து மணமகள் தேவை. போட்டோ, ஜாதகம், குடும்ப விபரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 555

அஷ்ட சஹஸ்ரம், பாரத்வாஜ கோத்ரம், 27 வயது. அரசாங்க உத்தியோகத்தில் மாதம் ரூ. 700 சம்பளம் பெறும் பட்டதாரிப் பையனுக்கு அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பெண் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. வடமாள் பிரஹசரணமும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும். பெட்டி எண் 556.

திருமணம்

வடகலை நைத்ருப காஸ்யப, நல்ல நிறம், லட் சணம் குடும்பப் பாங்குள்ள 24 வயது எம்.காம் படித்து பம்பாய் ரிசர்வ் பாங்கில் ரூ. 1400 சம்பாதிக் கும் பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பில் 30 வயதுக்குள் நல்ல படிப்பு, குணம் உள்ள உயர்ந்த வேலையில் இருக்கும் வரன் தேவை. பெட்டி எண் 551.

தமிழ் நாட்டில் செட்டில் ஆன கேரள நாயர் (மலபார் நாயர்) வகுப்பைச் சேர்ந்த பி.காம் படித்த 24 வயதுப் பெண்ணுக்கு (பூரட்டாதி நட்சத்திரம்) அதே வகுப்பில் நல்லவேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதக நகலுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 552.

வடமாள் ஆத்ரேய கோத்ரம். கம்பெனியில் டைப்பிஸ்டாக வேலை பார்க்கும் 34 வயதுப் பைய னுக்கு 26 வயதுக்குள் இருக்கும் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பையனுடைய தற் போதைய சம்பளம் ரூ. 300 பிறகு 700 வரும். இதைத் தவிர மாதம் ரூ. 150 வட்டி வருகிறது. ஜாதகம் இல்லை. பெட்டி எண் 553.

32 வயது. வடமாள், நைத்ருபகாஸ்யப கோத்ரம், அகவினி, ஐயர், ஆரோக்கியமுள்ள அழகிய வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி, 1974ல் இருதய அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் மருத்துவ நிபுண ரால் மண வாழ்க்கைக்கு முற்றிலும் தகுதி யானவர் என்று சான்றிதழ் வழங்கப்பட்ட பெண் ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகம் போன்ற மற்ற விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 557.

சங்கிருதி கோத்ரம். ஐயர், பூரட்டாதி நட்சத் திரம். 22 வயது எஸ்.எஸ்.எல்.சி. one year Secretarial கோர்ஸும் பண்ணியிருக்கிறாள் பெண். தற்பொழுது மதராஸில் பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை செய்கிறாள். 30 வயதுக்குள் நல்ல வேலை யில் உள்ள பையன் தேவை. பெட்டி எண் 558.

பிரஹசரணம் கௌசிக கோத்ரம், மிருக சீரிஷம். 21 வயது. எஸ்.எஸ்.எல்.சி. பாஸ். குடும்ப வேலைகளில் நல்ல திறமையுள்ள பெண்ணுக்கு உத்தியோகத்தில் உள்ள 30 வயதுக்குள் மண மகன் தேவை. பட்டதாரி கட்டாயமில்லை. சிறப்பான திருமணம். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் 559.

ஹரித கோத்ரம், வாத்திமா, வயது 29. அஸ்வினி நட்சத்திரம். பட்டதாரி மஸ்கட் (சவூதி அரேபியா) அரசாங்க வேலையில் இருக்கும் ஐயர் மணமகனுக்கு அழகிய, உயரமுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. திருமணத்துக்குப் பிறகு பெண்ணை அழைத்துச் செல்வார். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 560.

பாரத்வாஜம், மிருகசிரிஷம், வடகலை, ஐயங்கார், 24 வயது, உயரம் 5.4" சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 1000 வருமானமுள்ள அழகுள்ள பட்டதாரி மணமகளுக்கு நல்ல படிப்பும், ஆயிரத்துக்கும் மேல் வருமானமும் உள்ள சீர்வரிசைகள் அதிகம் எதிர்பார்க்காத அழகுள்ள நல்ல மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 561.

கார்கேய கோத்ரம், அஸ்வினி நட்சத்திரம், 25 வயது குடும்ப நிர்வாகத்தில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற எஸ்.எஸ்.எல். சி. படித்த ஐயர் பிரஹசரண பெண்ணுக்கும் படித்து, நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 562.

இப் பகுதியில் திருமண விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 30/- தொகையை 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராக மட்டுமே அனுப்பவேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒருவருக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்.... c/o மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை-600032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

ஐ.டி.ஐ. வெல்டிங் படித்துத் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் மிலகுசூர் பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்ரம், 32 வயது நிரம்பிய உத்திரட்டாதி நட்சத்திரமுள்ள பையனுக்கு வேலையில் இருக்கின்ற அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணப்பெண் தேவை. ஜாதக நகலுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 563.

ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம் - வடமாள் திருவாதிரை - எஸ்.எஸ்.எல். சி. நன்றாகச் சமையல், தையல், வீட்டு நிர்வாகம் தெரிந்த 26 வயதுடைய காது கேளாத ஊமைப் பெண்ணுக்கு, நல்ல குணம் கருணையுள்ளம் கொண்ட படித்த, நிரந்தர வருமானம் கொண்ட மணமகன் தேவை. கோவிலில் வைத்துத் திருமணம் நடத்தித் தரப்படும். வரதட்சிணை கொடுக்க வசதியில்லை. இதே மாதிரி குறையுள்ள வேலை பார்க்கும் ஊமைப் பையனானாலும் அல்லது இரண்டாம் தாரமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. கடைசி வரைக்கும் வைத்துக் காப்பாற்ற வேண்டும். போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 564.

கௌசிக கோத்ரம். பூரம் நட்சத்திரம், பிரஹசரணம், வயது 33. சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 700 சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு நற்குணமும், அடக்கமுமான பெண் தேவை. ஜாதகம் இல்லை. பெட்டி எண் 565.

பெங்களூரில் சென்ட்ரல் பப்ளிக் செக்டர் அண்டர் டேக்கிங்கில் பணிபுரியும் பாரத்வாஜ கோத்திரம் பரணி 31 வயது வடமாள் பாலக்காடு அய்யர் மணமகளுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த 37 வயதுக்குட்பட்ட தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 566.

அம்பத்தூரைச் சேர்ந்த கம்மார் நாயுடு 21 வயது. பி.யூ.சி. டைப்ரைட்டிங் படித்த நல்ல குடும்பப் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. இதே குலமாக இருந்தாலும் பலிஜ நாயுடுவாக இருந்தாலும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 567.

பாரத்வாஜ கோத்ரம், வடமாள், ஐயர், வயது 36. எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. உப பிரிவுகளும் பேதமில்லை. மனைவியை இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். தகுந்த வரனுக்குக் கௌரவமான முறையில் உடனடி திருமணம். பெட்டி எண் 568.

கௌண்டின்ய கோத்ரம், 22 வயதுள்ள பெண், வடமாள், மூலம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. டைப் அன்ட் ஷார்ட் ஹாண்ட் படித்துள்ள ஸ்கூல் மாஸ்டருக்கு தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 569.

சென்னையில் மத்திய அரசு சார்பு நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 860 ஊதியம் பெறும் பார்வைக் குறைவுடைய 32 வயதான தெலுங்கு அய்யங்கார் பாரத்வாஜம், அவிட்டம் பையனுக்கு பண்புள்ள பிராம்மண மணப் பெண் (உட் பிரிவு எதுவாயினும் சரியே) தேவை. பெட்டி எண் 570

கோத்ரம்: கௌசிக கோத்ரம் (வடமாள்) நட்சத்திரம்: பூரம், வயது 20, உயரம் 5.4", நிறம்: நல்ல சிவப்பு, படிப்பு: ஒன்பதாம் கிளாஸ் (ஆங்கில மீடியம்) தையல், கை வேலையில் தேர்வுள்ளவள், சமையலில் தேர்ச்சி. வேலையில் உள்ள நல்ல குடும்பத்துப் பையன் தேவை. உட்பிரிவு பேதமில்லை. பெட்டி எண் 571.

சமுதாய சிந்தனை உள்ள முற்போக்கு எண்ணம் கொண்ட மணமகன் தேவை. பெண் வயது 25. ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்ரம், பட்டதாரி, சுருக்கெழுத்தாளர். தனியார் உயர்நிலைப் பள்ளியில் பணி விருப்பம் எளிய திருமணம். பெட்டி எண் 572..

முற்போக்கான சிந்தனையுடைய வேலை செய்யும் பெண் தேவை. பையன் வயது 29. தனியார் டெலிவிஷன் நிறுவனத்தில் சர்வீஸ் என்ஜினியர். வருமானம் மாதம் ரூ. 900க்கு மேல். ஐயர் பாரத்வாஜ கோத்ரம். எளிய முறையில் திருமணம். முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் 573.

பி.டு.டி. துறையில் டெலிபோன் ஆபரேட்டராக மாதம் ரூ. 800 சம்பாதிக்கும் 26 வயதுள்ள கௌசிக கோத்ரம், வடமாள் அஸ்வினி நட்சத்திரத்தில் பிறந்துள்ள பெண்ணுக்கு மத்திய அரசு அல்லது வங்கியில் பணியாற்றுகின்ற தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் 574.

மணமகன் கௌண்டின்ய கோத்ரம், பிரஹசரணம், கார்த்திகை, பி. காம். படித்தவர். திருச்சிராப்பள்ளியில் மத்திய சர்க்கார் அலுவலகத்தில் ரூ. 1100 சம்பளமும், ரூ. 50,000 சொத்தும், 35 வயதுள்ள, ஆனால் 28 வயதே மதிக்கத் தக்க இளமையான தோற்றமும் உள்ள பையனுக்கு பாங்கிலோ வேறு உத்தியோகத்திலோ உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் 575.

வன்னியர்குல க்ஷத்திரிய நாயக்கர் குலம் 34 வயது. மாதம் ரூ. 750 சம்பளம். சென்னையில் இரயில்வே அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் சொந்த வீடுள்ள படித்த மணமகனுக்கு பெண் தேவை. வேலை செய்யும் பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் 576.

ஆத்ரேய கோத்ரம். வடமாள் பூரட்டாதி நட்சத்திரம். 26 வயது பி.யு.சி. ஆங்கில டைப்ரைட்டிங் சுருக்கெழுத்து பயின்று வேலையில் இல்லாத பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 577.

எம். காம் படித்து வங்கியில் நேரடியாக ஆபீசராக வேலை செய்யும் 30 வயது வரனுக்கு டாக்டர் பட்டம் பெற்று அரசாங்க வேலையில் இருக்கும் உத்தியோகஸ்தர் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த முக லட்சணமுள்ள முதலியார்/பிள்ளை பெண் தேவை. வரதட்சிணை அல்லது பெண்ணின் சம்பளம் எதிர்பார்க்கவில்லை. பெட்டி எண் 578.

நல்லொழுக்கம், முற்போக்குச் சிந்தனை, எளிமையை விரும்பும் கண்ணியமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 25 வயதுக்குக் கீழ் இளங்கலை பட்டதாரியாகவோ அல்லது மருத்துவத் துறை டெக்னீஷியன்களாகவோ உள்ள மணமகள் அகமுடையார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 28 வயது சோஷலிச சிந்தனையாளன் அயல் நாட்டில் ஐந்து நட்சத்திர ஓட்டலில் Pastry Chief ஆக மாதம் ரூ. ஆயிரம் சம்பாதிப்பவருக்கு தேவை. பெட்டி எண் 579.

பெருந்தன்மையான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த எந்த விதமான கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் வகுப்பு பி. காம் வரை படித்த அஸ்த நட்சத்திர மணமகனுக்கு பொருத்தமான மணமகள் தேவை. தகுந்த பொருளாதார வசதிகள் செய்து கொடுக்கக் கூடியவர்களாயிருந்தால் சாதி மத வேறுபாடு தேவையில்லை. புகைப்படம், மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 580.

ஐயர். பிரஹசரணம் ஹரித கோத்ரம், சதய நட்சத்திரம். 26 வயது பி.யு.சி. படித்த பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த உயர் அதிகாரி போன்ற நல்ல நிலையில் உள்ள வரன்கள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 581.

30 வயது ஐந்தரை அடி உயரம். மாத வருவாய் 700 பெறும் மணமகன். கலைத் திறன் சுதந்திர சிந்தனை (சமய சாதி மொழி அப்பாற்பட்ட) பாடும் திறனுள்ள மணப்பெண் தேவை. எளிய பதிவுத் திருமணம். உடல் ஊனமுற்ற, ஆதரவற்ற என்ற பாகுபாடு இல்லை. பெட்டி எண் 582.

பிராமண வடமாள் வகுப்பு. வயது 32. கௌண்டின்ய கோத்ரம், அஸ்த நட்சத்திரம் பி.யு.சி. டீச்சர் டிரெயினிங் எடுத்து டீச்சராக வேலை பார்த்து வரும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த அய்யர் வரன் தேவை. பெண் divorcee. குழந்தைகள் இல்லை. பெட்டி எண் 583.

கௌண்டின்ய கோத்ரம், வடமாள், 26 வயது. பி.எஸ்.ஸி. முதல் வகுப்பு. பாங்கில் ரூ. 900 சம்பளம். நட்சத்திரம் ஆயில்யம் 2ம் பாதம். உயரம் 5.5" பிள்ளைக்கு பாங்கில் வேலை பார்க்கும் 23 வயதுப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் பரவாயில்லை. ஜாதகம் விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் 584.

32 வயது பெண். பி.எஸ்.ஸி வாதூல கோத்ரம், வடமாள், ஐயர். உத்தியோகம் இல்லை. குடும்பப் பாங்கும் சுமாரான அழகும் உள்ளவள். படித்த, அரசாங்கம், பாங்க் போன்ற உத்தியோகத்தில் ரூ. 1500க்கு மேல் வருமானம் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 585.

வெலநாடு ஹரித கோத்ரம் தெலுங்கு பிராமணர், 23 வயது தேசிய உடைமை பாங்கில் பணி புரியும் நல்ல உயரமும் அழகும் உடைய இளைஞருக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகும் ஆரோக்கியமும் உள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் 586.

முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த இலோனில் தேர். எஸ். ஸி. படித்த அழகும் குணமும் நிறைந்த தமிழ் இந்துப் பெண்ணுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மாதம் ரூ. 1500க்கு மேல் வருமானமுள்ள சொந்தத் தொழில் அல்லது உத்தியோகம் பார்க்கும் 30-38 வயதுக்குட்பட்ட பரந்த மனப்பான்மையுடைய பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 587.

துளுவ வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 29 வயது கொண்ட பெண்ணுக்கு நிரந்தர வேலையில் உள்ள 32-35 வயதுக்குள் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 588.

வாதூல கோத்ரம், வடமாள், அஸ்த நட்சத்திரம், 30 வயது பி. ஏ. அரசு உத்தியோகம், சம்பளம் ரூ. 750 உள்ள வரனுக்கு வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. வேலூர் அதன் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ளவர்களுக்கு முதலிடம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 589.

அமெரிக்காவில் குடியேறியுள்ள அழகுள்ள தென்னிந்திய ஐயர் பெண்ணுக்கு 25 வயது பட்டப் படிப்பும் பெற்றுள்ள (M.S. of IIT உரிதுள்) வையன் தேவை. பெட்டி எண் 590.

வெள்ளாள முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 24 வயதுள்ள பொருளாதார வசதி குறைந்த மாதம் ரூ. 150 சம்பாதிக்கும் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 591

சைவ முதலியார் இனத்தில் நடுத்தர வகுப்பைச் சார்ந்த 25 வயதுள்ள பி.ஏ. - மாநில அரசு உத்தியோகம், சம்பளம் ரூ. 600 பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் தகுதியான, வசதியுள்ள அதிகம் எதிர்பாராத பரந்த மனப்பான்மையுள்ள 30 வயதுக்குள் வரன் தேவை. கண்டிப்பாக ஜாதகம், மற்றும் போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 592.

அசாதாரண சூழ்நிலைகளால் விவாக ரத்து கோரிய ஐயர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 25 வயதுடைய வேலையில் இருக்கும் (ரூ. 500) அழகிய பெண்ணுக்குப் பரந்த மனமுடைய இளைஞர் தேவை. நல்ல வேலையில் இருக்கும் மூன்று சகோதரர்களின் ஒரே சகோதரி. விண்ணப்பிக்க — பெட்டி எண் 593.

குன்த கோத்ரம், ஆயில்யம், பிரஹசரணம் வயது 27. உயரம் 5.7'' காஞ்சிபுரத்தில் மாநில அராங்க அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் அழகுள்ள நன்கு படித்த தமிழ்நாட்டு ஐயர் வரனுக்கு மத்திய அல்லது மாநில அரசில் பணிபுரியும் அழகுள்ள நல்ல மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 594.

கௌசிக கோத்ரம், கேட்டை நட்சத்திரம், வடமாள். வயது 24. உயரம் 5.4''. எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தேர்ச்சி பெற்ற அழகுள்ள, குடும்பப் பாங்கான, காஞ்சிபுரத்தில் வசிக்கும் செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 595.

தெலுங்கு முலகநாடு ஐயர் நடுத்தரப் பிரிவு விஸ்வாமித்ர கோத்ரம், உத்திரட்டாதி, 25 வயது. 5'4'' சுத்த ஜாதகம். எம். ஏ. பட்டதாரி, சமஸ்கிருத Scriptures பயின்றவர். பாங்க் தேர்வு எழுதி விருப்பவர், லட்சணமான, குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு நிரந்தர வேலையில் உள்ள பரந்த நோக்குடைய வரன் தேவை. வேறு உட் பிரிவுகளும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 596.

சைவ வெள்ளாளர், ரோகிணி நட்சத்திரம், 33 வயது முதுகலைப் பட்டதாரி ஆசிரியராக அரசு மேல்நிலைப்பள்ளியில் பணி புரிபவருக்கு (சம்பளம் ரூ. 1100) அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசு பணி புரியும் பெண் தேவை. வரதட்சிணை ஒரு தடையல்ல. பெட்டி எண் 597.

வடகலை, நைத்ரப காச்யப கோத்ரம், புனர்பூசம் 31 வயது. உயரம் 6.7'' பட்டதாரி பார்மசூடிகல் கம்பெனியில் Zonal Manager ஆக வேலை செய்யும் அழகுள்ள பையனுக்கு பாங்கில் அல்லது நல்ல வேலை பார்க்கும் 26 வயதுக்குட்பட்ட அழகுள்ள பெண் தேவை. வரதட்சிணையே வேண்டாம். பெட்டி எண் 598.

> கண்ணாடி டம்ளர்கள் ஒன்றுக்குள் ஒன்று போடப்பட்டு எடுக்க முடியாமல் போய்விட்டால் ரெப்ரிஜிரேட்டரில் வைத்துவிட்டு சிறிது நேரம் பொறுத்து எடுத்துப் பாருங்கள். சுலபமாக தனித் தனியே எடுக்க வந்து விடும்.
>
> -வசந்தா கோவிந்தன்

பாரத்வாஜம், ரோகிணி நட்சத்திரம், தென்கலை ஐயங்கார், வயது 33, உயரம் 5.4'' சென்னையில் மாநில அரசாங்கத்தில் இளநிலை உதவியாளராக பணிபுரியும் நன்கு படித்த அழகான குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல படிப்பும், நல்ல வேலையில் உள்ள அழகான மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 599.

திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பெண். வயது 22. ஒரே மாதத்தில் விவாக ரத்து பெற்றவர். பரந்த மனப்பான்மை புடைய மணமகன் தேவை. நட்சத்திரம்: சித்திரை. மற்றும் பெண்ணின் சகோதரர் தூத்துக்குடி துறைமுகத்தில் வேலை. சம்பளம் ரூ. 800. வயது 29. மணமகள் தேவை. நட்சத்திரம் புனர் பூசம். பெட்டி எண் 600.

மிக லாபகரமான கம்பெனியில் பங்குதா... 31 வயதுடைய அனுஷ நட்சத்திரம் விஸ்வா மித்திர கோத்ரம், சோழிய பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் 601

ஸங்கிருதி கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்திருக்கும் 22 வயதுப் பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. பெண்ணுக்குச் சமையல் வேலைகள் மற்றும் வீணை வாசிக்கத் தெரியும். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 602.

கள்ளர் குலம். வட இந்தியாவில் படித்து பட்டம் (B.Sc. Hons) பெற்ற நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த இன்ஜினியர் அல்லது டாக்டர் படிப்புப் பட்டம் பெற்ற 25 வயதுக்கு மேற்பட்ட மணமகன் தேவை. பெண் பி.ஏ. படித்துக் கொண்டு உள்ளாள். பெட்டி எண் 603.

கௌசிக கோத்ரம், ஐயர், 33 வயது எஸ்.எஸ்.எல்.சி. டைப் தெரியும். வேலையில் இல்லாத பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. சகோதரன் 35 வயது பி.யு.சி. அஸிஸ்டெண்ட், பம்பாயில் ரூ. 1300 சம்பளம். இவருடன் பெண் கொடுத்துப் பெண் பெற மட்டும் அல்லது பெண்ணுக்கு மட்டும் எழுதுக. பெட்டி எண் 604.

இந்து நாடார் வகுப்பைச் சேர்ந்த M.B.B.S. அழகுள்ள கான்வெண்ட் படித்த பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த டாக்டர், இன்ஜினியர் போன்ற உயர் படிப்புப் படித்த மணமகன் தேவை. விரைவில் திருமணம். பெட்டி எண் 60[illegible]

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

● முகப்பு அட்டைப் படம் இதழுக்கு மலர்க் கிரீடம் போல அமைந்தது.
சென்னை-34 திருமதி காந்திமதி சம்பந்தம்

● வெகு அருமை. ஒன்றுகூட ஒதுக்கும் படியாக இல்லாதது மிகவும் அருமை; மேலும் தீபாவளி பற்றிய கண்ணோட்டம் பிளஸ் பாயிண்ட். கடன் வாங்கும் தீபாவளி என்ன தீபாவளி என அங்கலாய்த்த என் போன்றவர்களின் இகட்டிய உள்ளங்களுக்கு ஆறுதல் (தீபாவளி) மருந்தாக அமைந்ததில் வியப்பில்லை.
பரசலூர் ஆர். நாகராஜன்

● சோதனைகளுக்கிடையே சாதனை புரிந்து இன்று அரசியலில் ஜான்சி ராணியாகப் பரிணமிக்கும் செல்வி ஜெயலலிதாவின் வாழ்க்கையைப் படிக்கும்போது இவரே பெண்களின் தகுதி வாய்ந்த தலைவி எனத் திண்ணமாகக் கூறலாம்.
மேலகிருஷ்ணன்புதூர் பிரபாலிங்கேஷ்

● தோட்டக்கலை, துணுக்குகள், தீபாவளி பட்சணங்கள் செய்யும் முறைகள் அனைத்தும் எல்லாருக்கும் பயன் தரக் கூடியவை ஆகும்.
சென்னை 12 எஸ். மலர்க்கொடி

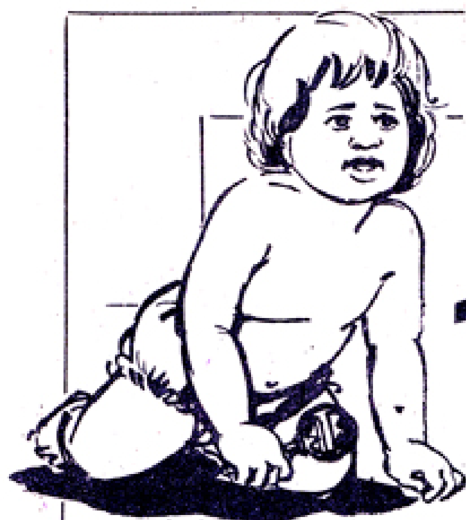
● 'தீபாவளி – ஒரு கண்ணோட்டம்', டாக்டர் தரும் அட்வைஸ் நீங்களும் இது போலத்தைக்கலாமே என்றெல்லாம் வெளியிட்டு எங்களைத் திண்டாட வைத்து விட்டீர்களே!
தூத்துக்குடி இரணியல் கலை

● 'சிறந்த அன்னை' என்ற தலைப்பில் வந்த திருமதி ஆதிநாராயணன் கட்டுரை மனதை நெக்குருகச் செய்தது. தனது மகனை மற்றவர் ஏளனம் செய்வதைப் பொருட்படுத்தாமல் ''வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே!'' என வெற்றி வாழ்வு வாழ்ந்து வரும் அவரைப் பாராட்ட வார்த்தைகள் இல்லை.
சென்னை-45 கே.எஸ். கணபதி

● தன் உயிருக்கு அஞ்சாமல், ஆயிரக் கணக்கான இரயில் பயணிகளைப் பேராபத்திலிருந்து காத்த சிறுமி லலிதா 'சிறுகக் கட்டிப் பெருகவாழ்' என்னும் பழமொழியை மெய்ப்பித்துக் காட்டிய சகோதரி சீதா லட்சுமி, பிறவியிலேயே ஊனமுற்ற தன் மகனை வாழ்க்கையில் எதிர் நீச்சலிட்டு தலைநிமிர்ந்து வாழச் செய்த அன்னை லட்சுமி ஆகியோர் தீபாவளித் திருநாளில் எங்கள் இதயங்களில் 'பொங்கும் மங்களமாக' காட்சி தருகிறார்கள். மூன்று கட்டுரைகளும் மூன்று கோணங்களில் மும்மலர்களாகக் காட்சி தந்து மிளிர்கின்றன.
நாகர்கோயில் ஜி. ஷைலாராணி

● ஹூம்.. யார் காட்டில் எப்போ மழை வரும்னு சொல்வதற்கில்லே. இப்போ ஜெயலலிதா காட்டில் சக்கை போடுகிறது.
சென்னை-39 திருமதி நாராயணராவ்
திருமதி மஞ்சுளா பாய்





சேய்நலம்

புரதச் சத்துக் குறைவினால் நோஞ்சலாக இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு விலையுயர்ந்த டானிக்குகள் கொடுக்க வேண்டுமென்பதில்லை டானிக்குகளுக்குச் செலவிடும் பணத்தை எளிய உணவுகளில் செலவிட்டாலே போதும். உண்மையில் அளவுக்கு மீறிக் கொடுக்கும் டானிக்குகளால் தீமையே அதிகம்.

வசதி உள்ளவர்கள் சிறார்களுக்கு ஒரு கோப்பை பாலும் இரண்டு பேரிச்சம் பழங்களைத் தினமும் இரவில் கொடுத்து வந்தாலே போதும். இவை மட்டும் பல பாட்டில் டானிக்குகளைக் கொடுப்பதற்குச் சமம்.

மற்றுமொன்று. தம் குழந்தை கொழு கொழுவென்று குண்டாக இல்லையே என்று வருத்தப்படும் பெற்றோர்கள் அநேகம். குழந்தை குண்டாக இருப்பதுதான் நல்ல ஆரோக்கியத்துக்கு அறிகுறி என்பதில்லை. பெற்றோர்களின் உடல் வாகைப் பொருத்துச் சில குழந்தைகள் குண்டாகவும் ஒல்லியாகவும் இருக்கும். சில குழந்தைகள் குண்டாக இருப்பது அதிகப்படியான 'செரிக்க முடியாத கொழுப்புப் பொருள்களின் காரணமாகவும் இருக்கலாம். குழந்தைகளின் உடல் நலத்துக்கு அறிகுறி — அவை சுறுசுறுப்பாக இருக்கின்றனவா, அடிக்கடி ஜலதோஷம், இருமல், பேதி போன்றவற்றால் பீடிக்கப் படாமல் இருக்கின்றனவா என்பதுதான். அப்படி இருந்து குழந்தை ஒல்லியாக இருந்தால் அதற்காகக் கவலைப்பட்டுக் கொழுப்பு சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருள்களை அளவு மீறிக் கொடுத்து எடையை வீணே பெருக்காதீர்கள்.

அளவுக்கு மீறிய கொழுப்புப் பொருள்கள் குழந்தையின் ஈரலைக் கெடுக்கும்.

ஒரு வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு (வறுத்த) பொட்டுக் கடலை மாவில் நாட்டுச் சர்க்கரை (பழுப்பு வெல்லச் சர்க்கரை என்றும் சொல்வார்கள்.) தேவைக்கேற்ப கலந்து தினம் இரண்டு மூன்று ஸ்பூன் அளவு கொடுக்கலாம். வளரும் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான புரதத்தை இது அளிக்கும். மேலும் சுவையூட்ட கொப்பரைத் தேங்காய்த் துருவலுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

மூன்று மாதம் முடிந்தவுடன் பாலுடன் சற்றுத் திட உணவும் கொடுக்க வேண்டும் என்கிறார்கள். அதற்கென எத்தனை எத்தனை உணவுப் பொருள்கள்? அழகழகான குழந்தைகளின் படத்துடன் வெளிவரும் இந்த விளம்பரப் பொருள்களில் மயங்கி எவ்வளவு பேர் அதில் பெரும் நம்பிக்கை வைத்திருக்கின்றனர்? வீட்டிலேயே அவற்றை எளிய முறையில் தயாரிக்கலாம்.

ஜவ்வரிசியைச் சற்றே வறுத்துவிட்டு அத்துடன் மூன்று பாகம் புழுங்கலரிசியுடன் உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஓரிரு சிட்டிகை ஓமத்தையும் வறுத்துப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். தேவைப்பட்டபோது வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்துக் கூழாக்கிப் பாலுடன் அல்லது அப்படியே சர்க்கரை அல்லது சிறிது உப்புப் போட்டுக் கொடுக்கலாம். ஒரு டீஸ்பூனிலிருந்து தொடங்கி மெல்ல மெல்ல அதிகப்படுத்தலாம். தாய்ப் பாலை நாளாவட்டத்தில் நிறுத்த இந்தத்திட உணவு பயன்படும்.

நான்காம் மாதம் தொடங்கி பருப்பு வேகவைத்த ஜலம் கொடுக்கலாம். ஐந்து அல்லது ஆறாம் மாதம் முதல் நன்கு வேக வைத்து மசித்த காரட், முள்ளங்கி ஜூஸ், பீன்ஸ் போன்ற கறிகாய்கள் ஓரிரு ஸ்பூன் கொடுக்கத் துவங்கலாம்.

ஆனால் எந்த விதமான மாறுதலையும் உணவில் சட்டென்று புகுத்தக் கூடாது. மாற்றத்தைக் குழந்தை வரவேற்கிறதா என்று கவனித்துச் சிறுகச் சிறுக மாற்ற வேண்டும். குழந்தை விரும்புகிறது என்று ஒரேயடியாகத் திணித்தால் அது அஜீரணக் கோளாற்றில் கொண்டு விடும். தானே விரும்பிச் சாப்பிடும் அளவு சற்றும் அதிகமாகாமல் கொடுத்தாலே போதும்.

ஈரலை நன்கு வலுப்படுத்தி ஜீரண சக்தியைப் பெருக்கக் குழந்தைகளுக்கு மாதத்தில் இரு முறை பப்பாளிப் பழத் துண்டுகள் 2 அல்லது 3 கொடுக்கலாம். மலச் சிக்கல் இருந்தாலும் இதனால் நீங்கும். மகாராஷ்டிரத்தில் குழந்தைகளுக்கு சிறுகச்சிறுக வாழைப்பழம், மாம்பழம் இவற்றை நன்கு மசித்து ஊட்டுவார்கள். இவை ஒத்துக்

கொண்டால் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

மதிய உணவுடன் ஆரஞ்சு ஜூஸ் அளிக்லாம். இது ஜலதோஷம் வராமல் காப்பளிக்க வல்லது. இது இல்லை யென்றால் அரி நெல்லிக் கனியைச் சற்று நீரில் வேக வைத்து அதே நீரில் மசித்து சற்றுத்தேனுடன் கலந்து ஒரு ஸ்பூன் கொடுக்கலாம்.

பல் முளைக்கும்போது குழந்தை விரும்புகிறது என்று பிஸ்கட், சாக்லேட், டாஃபி இவற்றைக் கொடுப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. வயிற்றில் பூச்சிகள் பெருகவும் பற்கள் சீர்கேடு அடையவும் இனிப்புக்கள் காரணமாக அமைகின்றன.

பற்கள் முளைக்கும்போது ஈறில் ஏற்படும் நமைச்சலால் குழந்தைகள் கையில் கிடைத்தவற்றை யெல்லாம் வாயில் வைத்துக் கொள்ளும். இந்தப் பழக்கம்தான் வயிற்றில் கிருமிக் கோளாறால் பேதியாக வழி செய்கிறது. கண்டவற்றை வாயில் வைத்துக் கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொண்டால் பேதியாவதைத் தவிர்க்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு விளக்கெண்ணெய் அல்லது மலமிளக்கிகள் கொடுப்பது வேண்டாத பழக்கங்களில் ஒன்று. அவை குடலுறுப்புகளை பலவீனப்படுத்தி மேலும் மலச்சிக்கலுக்கு அடிகோலுகின்றன. அப்படி மலச்சிக்கலால் அவதிப்பட்டால், தீராது என்ற சமயத்தில் சில காய்ந்த திராட்சையை வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்து அந்த ஜலத்தை மட்டும் ஒரிரு டீஸ்பூன் புகட்டினால் போதும்.

குழந்தைகளுக்கு எண்ணெய் குளிப்பாட்டுவது மேலும் ஒரு மூட நம்பிக்கைதான். சருமத் தோல் ஒரு வழி 'வால்வ்' துவாரங்களைக் கொண்டது. மயிர்க் காலின் கீழே எண்ணெயோ மற்ற திரவப் பொருளோ இறங்காது. சிலர் கண், காது, மூக்கு என்று எல்லாவற்றிலும் எண்ணெயை விட்டுக் குழந்தையைப் படாத பாடு படுத்துவார்கள். இவை வேறு சில சங்கடங்களில் இழுத்து விடும். எண்ணெய்க் குளியலால் மார்ச்சளி, மூளை சுரம் கண்ட குழந்தைகள் உண்டு. சருமப் பாதுகாப்புக்காக மட்டும் மிகவும் லேசாக எண்ணெய் பூசலாம். ஆனால் எண்ணெயில் குழந்தைகளை ஊற வைக்காதீர்கள்.

தடுப்பு ஊசிகள் தற்போது பிரபலமாகியிருக்கின்றன. தாய் சேய் நல விடுதி, மற்றும் எல்லா மருத்துவ மனைகளிலும் எளிதில் கிடைக்கின்றன. இவற்றை யெல்லாம் முதலில் கவனித்துப் போடும் பெற்றோர்கள், குழந்தைகளுக்கு ஒரு வயது நிரம்பியதும் இதில் சற்றே மெத்தனமாக இருந்துவிடுகிறார்கள். மேல் காப்பு தடுப்பு ஊசி மருந்து



களைச் சரியான சமயத்தில் போடாமல் விட்டு விடுகிறார்கள். இது தவறு. அவற்றையும் தக்க தருணத்தில் போட்டால்தான் குழந்தை நலத்துக்குப் பாதுகாப்பு கிட்டும்.



காது குத்துவது எதற்கு?

நம் உடம்பில் சுமார் 200 இடங்களில் நரம்பு மண்டலத்தின் முக்கியமான தொடர்பு நுனிகள் இருக்கின்றன. பிரத்தியேக ஊசி இந்த இடங்களில் சீரான முறையில் குத்தப்படுவதால் நரம்பு மண்டலம் சீரடைந்து உடலில் உள்ள வியாதிகள் குணமடைகிறது. காது குத்துவதும் இதனால்தான். காது குத்திக் கொள்வதால் கண் பார்வை கூர்மையடைகிறது. இதனால்தான் ஆண் குழந்தையானாலும் கூட காது குத்தும் வைபவம் செய்து நாம் கொண்டாட வேண்டும் என்று பெரியவர்கள் வற்புறுத்துகிறார்கள்.



பேசும் புத்தகம்

'உங்கள் எழுத்தில் பாத்திரங்கள் உயிருடன் நடமாடின. கதையைப் படித்துவிட்டு உணர்ச்சி வசப்பட்டுப் போனேன்' என்றெல்லாம் எழுதுவதுண்டு. இவையெல்லாம் பார்வை என்னும் அருமைக் கண்மணியைப் பெற்றவர்களுக்கு! கண்கள் இல்லாதவர்கள் எப்படிப் படிக்க முடியும்? ப்ரெய்லி முறை வந்துவிட்டதுதான். ஆனால் சாதாரணமானவர்கள் உணர்ச்சிவசப்பட்டுப்படிப்பதுபோல் உணர்வு மிகுந்த குரலில் பார்வையற்றவர்களுக்குப் படித்துக் காண்பித்தால்...?'

இந்த யோசனை பம்பாயைச் சேர்ந்த ஸ்ரீமதி ராதா சுப்பிரமணியத்துக்குத் தோன்றியது. 'ரீடர்ஸ் போரம்' அமைத்துக்கொண்டு பலரும் படிக்கிறார்கள். ஆனால் அது அந்த நிமிஷங்களோடு போய்விடுகிறது. பார்வையற்றவர்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகம் தோன்றினால் மீண்டும் மற்றவர்களையே நாடவேண்டும். அதற்காகவே திருமதி ராதா தேவையான பாடங்களை 'கேஸட்'டில் பதிவு செய்து தருகிறார்.

''இந்த ஐடியா டாக்டர் ராஜேந்திர வியாஸ் அவர்களுக்குப் படிச்சுக் காண்பிச்ச போதுதான் தோன்றியது. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று மணிநேரம் படித்துக் காண்பிப்பேன். அப்போது அவர் டேப்பில் பதிந்து கொள்ளுவார். இதையே மற்றவர்களுக்கும் செய்தால் என்ன என்று தோன்றியது. பத்மபூஷண் விருது பெற்ற டாக்டர் ராஜேந்திர வியாஸே இந்த Talking Book Project ஐத் தொடங்கி வைத்தார்.

இந்தத் திட்டம் பார்வையற்ற மாணவர்களுக்கு, கதைகளை நாடும் நடுத்தர வயோதிகர்களுக்கு, பொழுது போக்கு நாவல்களை வேண்டும் இளைஞர்களுக்கு என எல்லோரும் ரும் உதவி செய்கிறது.''

என மகிழ்ச்சியுடன் கூறுகிறார் திருமதி ராதா. இவருடைய அசுர சாதனை வியக்கத்தக்கது. எல்லா வசதிகளையும் உடைய இவர் வீட்டில் இருந்தபடியே தன் பொழுதைக் கழித்துவிடலாம். ஆனால் வெட்டி வேலைகளில் தன் வாழ்நாளைக் கழித்துவிடக் கூடாது, ஏதேனும் உபயோகமான சமூக சேவை செய்ய வேண்டும் என்று தீர்மானித்து இந்தத் துறையை மேற்கொண்டிருக்கிறார். இதற்காக குரலை 'டேப்பில்' பதிவு செய்யும் ஒரு ஸ்டுடியோவையே நிர்மாணித்திருக்கிறார்.

இங்கு ஆங்கிலம், ஹிந்தி, தமிழ் முதலான பத்து மொழிகளில் பதிவு செய்யும் வசதியுண்டு. ஒரே சமயத்தில் எல்லா மொழிகளிலும் பதிவு செய்ய பெரிய அளவில் விரிவுபடுத்தி வருகிறார்கள். இந்தியா முழுவதற்கும் இவர்களுடைய கேஸெட்டுகள் செல்கின்றன.

பார்வையற்ற அன்பர்கள் தங்களுக்கு எந்தப் புத்தகத்தில் எந்தப் பாடம் தேவையென்று இவர்களுக்கு எழுதினல் அவர்கள் அந்தப் பகுதியைப் பதிவு செய்து அனுப்பி வைக்கிருர்கள். போஸ்டல் செலவும் இவர்களுக்கு இல்லையாதலால் வருடத்திற்குப் பதினைந்து ரூபாய் வாடகை மட்டுமே தர வேண்டும்.

''இத்திட்டம் எந்த அளவுக்கு நடைபெறுகிறது?'' என்று கேட்டபோது—

''இதில் எனக்குக் கிடைக்கும் சந்தோஷமும் பெருமிதமும் இருக்கிறதே, அதுதான் எனக்குக் கிடைக்கும் வெகுமதி. இந்தக் கேஸட்டுகளை வாங்கிச் சென்று படித்து முன்னேறியவர்கள் எங்களுக்கு எழுதும்போது நான் பெருமை கொள்வேன். தீபக் மோடிவாலா என்பவர் தன்னுடைய பி.எல். படிப்பில் இந்தக் கேஸட்டின் உதவியால் முதல் வகுப்பில் தேர்ச்சி பெற்ருர். இதே போல் இப்போது அமெரிக்காவில் இருக்கும் ஒருவர் எழுதியிருந்தார். அவர் இங்கே படிக்கும்போது எங்களுடைய சங்கம் கேஸட்களைக் கொடுத்து உதவியது. அதன் மூலம் மிகச் சிறப்பாகப் பாஸ் செய்து உதவித் தொகை பெற்று அமெரிக்காவில் மேற்படிப்புப் படிக்கிருர். இப்போதும் அவருக்கு நாங்கள் உதவிக் கொண்டுதான் இருக்கிருேம்

தென்னப்பிரிக்காவிலிருந்து கண்ணிழந்த ஒரு சகோதரி, பிரபல தமிழ் நாவலாசிரியரின் நாவல் ஒன்றைக் கேட்டிருந்தார். அவருக்குக் கதை முழுதும் பதிவு செய்து அனுப்பினேம்.

நாம் கண் பெற்றதன் பலனே அவர்களுக்கு உதவத்தான் என்று நினைக்கிறேன். அவர்களுடைய முன்னேற்றத்துக்கு, சந்தோஷத்துக்கு என்னல் இந்த வகையில் உதவ முடிகிறதே என்று பெரிதும் சந்தோஷப்படுகிறேன்.''

என்கிருர் திருமதி ராதா சுப்பிரமணியம். அவர் இதற்கான ஸ்டுடியோவை விரிவுபடுத்துவதில் நன்கொடைகளையும் நல்ல இதயங்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கிருர்.

- லட்சுமி கண்ணன்

ஆனியன் ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள்:

டால்டா அரை லிட்டர்
கோதுமை மாவு அரைப் படி
வெங்காயம் அரை கிலோ
சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு கால் கிலோ
சிறிய தேங்காய் ஒன்று
ஏலக்காய் 4
சீனி அரைக்கால் படி
பொடி உப்பு ஒரு தேக்கரண்டி

செய்முறை :

கோதுமை மாவைச் சலித்து சூடாக்கிய டால்டா ஒரு தேக்கரண்டி அந்த மாவில் விட்டு பொடி உப்பையும் சேர்த்து, வெந்நீர் சூடாக இருக்கும்போதே அதில் விட்டுச் சப்பாத்தி மாவைப் போல் கட்டியாகப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும்.

வெங்காயத்தைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வாணலியில் சிறிது எண்ணெய்அல்லது டால்டா விட்டு வதக்கிக் கொள்ளவும். பின் சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கை முழுசாக வேக வைத்துத் தோலை நீக்கவும். தேங்காயை உடைத்துத் துருவி வைத்துக்கொள்ளவும்.

முதன் முதலில் கல்லுரலில் தேங்காயைத் துருவலைப் போட்டு சில துளிகள் தண்ணீர் விட்டு அரைக்கவும். ஐந்து நிமிடம் அரைத்த பின் அத்துடன் வேகவைத்தசர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கையும் போட்டு அரைக்கவும். நன்ருக அரைத்த பின் வதக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு இரண்டு நிமிடங்கள் அரைத்து அந்த விழுதை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வெண்கல உருளியில் ஒரு தேக்கரண்டி டால்டா விட்டு அதில் விழுதைப் போட்டு வதக்கிக் கொள்ளவும். சிறிது வதங்கியவுடன் சீனியையும் அதில் சேர்க்கவும். கையில் ஒட்டாமல் வரும் வரை கிளறிஎடுத்து கொள்ளவும். ஒரு தாம்பாளத்தில் அப் பூரணத்தைப் போட்டு ஆறவைக்கவும். அதன் மேல் ஏலக்காயைப் பொடி செய்து தூவவும்.

ஊறின சப்பாத்தி மாவை உருண்டையாகச் செய்து சிறிய அப்பளமாக இட்டு அதில் பூரணத்தை வைத்து மடித்து திரும்பவும் அதை அப்பளமாக இட்டு தோசைக் கல்லில் போட்டு டால்டா ஒவ்வொரு ஸ்பூன் ஊற்றி சப்பாத்தி செய்வதைப் போல் செய்யவும்.

குறைந்த செலவில் சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை விரும்பி உண்ணும் ஆனியன் ரொட்டி தயார்.

-தமலா

ஆடைகள் அணியுமுன்:

பெட்டியில் உள்ள சலவை ஆடையானாலும் கொடிக் கம்பு மீது உலர்த்தி எடுக்கும் ஆடையானாலும் ஒரு தடவை அணிந்து கோட் ஸ்டாண்டில் மாட்டி வைத்த ஆடையானாலும் உள்ளாடையாக இருப்பினும் வெளியாடையாக இருப்பினும் ஆணாக இருந்தாலும் பெண்ணாக இருந்தாலும் ஆடை அணியுமுன் மூன்று நான்கு முறை ஆடையை நன்கு உதறி பிறகு அணியுங்கள். எறும்பு கரப்பான் தேள் ஆகியவை சுகமாக உறங்கக் கூடும் என் அனுபவமிது.

-சகுந்தலா காத்தையன்

ராசிபலன்

டிசம்பர்-'82

மேஷம்



இம்மாதம் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சிகரமான மாதமாக இருக்கும். செல வினங்கள் அதிகமாக இருப்பினும் நல்ல விதமாகவே செலவழியும். குடும் பத்தாரிடையே மகிழ்ச்சியும், ஒற்றுமையும் நிலவும். சில காலமாக நிலவி வந்த அதிருப்தியும் சஞ்சலங்களும் நீங்கிவிடும். அலுவலக வேலைகளும் அலுவலகத் தொடர்பான கடமைகளும் அதிகமாகவே இருக்கும். உடல் நலம் குலையாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

ரிஷபம்



வியாபாரத் துறையில் இருப்பவர்களுக்கு இலாபகரமான மாதமாக அமையும். புதிய நண்பர்களையும், வியாபாரத் தொடர்பானவர்களையும் சந்திக்க வேண்டி வரும். அவர்களால் நன்மைகளே உண்டாகும் எனினும் அலுவலகக் கணக்குகளைப் பொறுத்தவரை மிகவும் கவனமாக இருத்தல் அவசியம். எந்த ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திடுவதற்கு முன்பும் நீர ஆலோ சித்துச் செய்வது நல்லது. பணப் புழக்கம் நல்ல விதமாகவே இருக்கும்.

மிதுனம்



எழுத்தாளர்களுக்கும், சொந்தத் தொழில் செய்பவர்களுக்கும் முன் னேற்றமும், வருமானமும், புகழும் கிடைக்கும். எதிர்பாராத விருந்தி னர்களின் வரவால் செலவினங்கள் அதிகரிக்கக் கூடும். பிரயாணங்களால் அலைச்சலும், எரிச்சலும் ஏற்படலாம். குடும்பத்தாரிடையே ஒத்துப்போகும் தன்மை இருப்பதால் எந்தப் பிரச்னையும் பெரிதாகாமல் சுமுகமாகவே முடிந்து விடும். குழந்தைகளால் சந்தோஷமான செய்தி கிட்டும்.

கடகம்



வாகன வசதிகளை உடையவர்கள் கவனமாக இருத்தல் நல்லது. சொத்து விவகாரங்கள் கோர்ட்டில் இருப்பவர்களுக்குச் சுமுகமான தகவல் கிடைக்கும். உங்கள் பக்கம் ஜெயமாகவும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம். பண வரவு நன்றாக இருந்தாலும் குடும்பத்தாரிடையே குழப்பமும், ஒற்றுமை இன்மையும் இருப்பதால் சேமிப்புக்கே இடமில்லாமல் இருக்கும். இன்னும் கொஞ்சம் கடுமையானவராக இருந்தால் இந்நிலைமை மாறும்.

சிம்மம்



உங்கள் குழந்தைகளைப் பொறுத்த வரையில் நீங்கள் நினைத்திருந்த திட்டங்கள் வெற்றிகரமாக நிறைவேறும். குழந்தைகள் வெளி நாடு செல்லும் வாய்ப்புக்களும் நேரலாம். குடும்ப வாழ்க்கை அமைதியாகச் செல்லும். சென்ற மாதம் வேலைகளிடையே ஏற்பட்ட குழப்பங்களும், பயங்களும் இம்மாதம் நீங்கிச் சுமுகமாகச் செல்லும். நல்ல ஓய்விற்கும் பொழுது போக்கு அம்சங்களுக்கும் உகந்த மாதமிது.

கன்னி



அரசியல்வாதிகளுக்குப் புகழைக் கொண்டு தரும் மாதமிது. அதிக மான ஜனங்கள் உங்களால் ஈர்க்கப்பட்டு உங்களுடைய அறிவுரைகளைக் கேட்க வருவார்கள். வியாபாரத் துறையில் உள்ளவர்கள் அதிகச் செல வினங்களை இழுத்து விட்டுக் கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. வீட்டிலும் செலவினங்களைக் கட்டுப்படுத்துவது நல்லது. சொத்து விவகாரங்கள் இன்னும் இழுத்துக் கொண்டு செல்லாமல் சுமுகமாக முடியும்.



துலாம்

காதல் விவகாரங்களில் இருந்த தடைகள் நீங்கி மனம் போல வாழ்வு அமையும். வேலையை எதிர்பார்த்துக் காத்திருப்பவர்களுக்கும் நல்ல செய்திகள் கிடைக்கும். நீங்கள் புகுந்த துறையில் எல்லாம் தடைகள் அதிகமில்லாமல் வெற்றிகளைத் தேடித் தரும் காலமிது. அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கும் மக்களிடையே செல்வாக்கு உண்டாகும். பிரச்னைகள் எழுந்தாலும் அவை எளிதில் மறைந்து விடும்.

விருச்சிகம்



அரசாங்க வேலைகளில் இருப்பவர்களுக்குப் பதவி உயர்வும், வெளியூர் மாற்றல்களும் ஏற்படலாம். கீழே வேலை செய்பவர்களின் தொல்லைகளினால் மனச் சஞ்சலமும், பலவித சங்கடங்களும் ஏற்படக்கூடும். எனினும் மேலதிகாரிகளின் உதவியுடன் அவற்றை விரைவில் முறியடித்து விடுவீர்கள். உடல்நிலை எற்கனவே பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மிகுந்த கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். பொருள் பற்றுக்குறையும் ஏற்படலாம். தெய்வ நம்பிக்கையும் விடா முயற்சியும் கண் கூடான பலனைத் தரும்.



தனுசு

புதிய ஒப்பந்தங்களில் ஈடுபடுவதற்கும், புதிய வியாபாரத்தைத் தொடங்குவதற்கும் சரியான மாதமிது. அரசாங்க அதிகாரிகளின் விசேஷ கவனம் உங்களின் மேல் ஈர்க்கப்படும். நீண்ட காலமாகத் தொடர்பற்றுப் போயிருந்த நட்பு மீண்டும் தளிர் விட்டு அது உங்கள் வாழ்வின் முன்னேற்றத்துக்கு உதவியாக இருக்கும். எதிர்பாராத சொத்து ஒன்றும் கிடைக்க வழி இருக்கிறது. இல்லத்தில் சுப காரியங்கள் நடக்கும்.

மகரம்



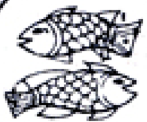
இலக்கியத் துறையில் இருப்பவர்களுக்கு நல்ல வரவேற்பு கிடைக்கும். சுவையான உறவொன்று உங்களைத் தேடி வரும். திருமணமாகாதவர்களுக்கு வரன்கள் ஏற்பாடாகும். வேலையைப் பொறுத்தவரை, உரிய பலன் கிடைக்கவில்லையென்றாலும், புகழும், நல்ல நட்புகளும் உண்டாகும். அதன் மூலம் லாபகரமான திட்டங்கள் நிறைவேறும். குடும்பச் சண்டை சச்சரவுகள் ஓரளவு ஓய்ந்து காணப்படும். வரவுக்கேற்ற செலவே இருக்கும்.



கும்பம்

நீண்ட காலமாகத் தாமதப்பட்டு வைத்திருந்த வேலைகளை அல்லது திட்டங்களை மளமளவென்று முடித்து விடுவீர்கள். வீடு அல்லது வாகன வசதி ஏற்பாடாகும். செல்வாக்குள்ள மனிதர்களின் பரிச்சயம் உண்டாகி அதன் பயன்கள் கிட்டும் காலமிது. விருந்தினர்களால் வீட்டில் சந்தோஷம் நிலவும். பணச் செலவு மிகுதியாக இருக்கும். தவிர்க்க முடியாத செலவைத் தவிர மற்றவற்றை ஒத்திப் போடுவது நல்லது. குழந்தைகளின் உடல்நிலை சிறிது பாதிக்கப்பட்டுத் தேறும்.

மீனம்



உங்களை வந்தடைந்துள்ள புதிய உதவியாளரின் மூலம் பல பிரச்னைகளைச் சுலபமாகக் கடந்து விடுவீர்கள். புனிதப் பயணங்களை மேற்கொள்ள உகந்த மாதமிது. நெருங்கின உறவினரின் உடல்நிலை ஓரளவு பாதிக்கப்படும். அது உங்களுக்குப் பெரிய பிரச்னையாகாது. விரைவில் குணமாகி விடும். விரைவில் நீங்கள் எதிர்பார்த்து வந்த செய்தி வரவிருக்கிறது. அதன் மூலமாக வியாபார விருத்தியும், பணமும் உண்டாகும். வீட்டில் சுமுக நிலை நிலவும்.

இவரைச் சந்தியுங்கள்



"எந்த ஒரு துறையிலும் முழுமையான ஆர்வமும், ஈடுபாடும் இருந்துவிட்டால் போதும். அது எவ்வளவு கடுமையான வேலையுள்ள துறையாக இருந்தாலும் சிரமம் தெரியாது. எனவே யாருமே தான் மேற்கொண்டுள்ள தொழிலை ஈடுபாட்டுடன் செய்தால் அவர்களுடைய திறமை யெல்லாம் கூடப் பரிமளிக்கும்.

நான் குடிசை மாற்று வாரியத்துக்குத் தலைவியாக மட்டும் இல்லாமல் மேலும் பல சமூக வேலைகளிலும் உள்ளேன். நாள் முழுவதும் வேலைகள்தான். ஆனால் எனக்குக் களைப்பே தெரியவில்லை. அதற்குக் காரணம் மேலே சொன்னதுதான். எனக்கு இத்துறைகளில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு இருக்கிறது."

என்று சன்னமான குரலில் முக மலர்ச்சியுடன் கூறுகிறார் திருமதி கலோசனு சம்பத். சாதாரணமாக உடலளவில் பலம் குறைந்தவர்களாகத்தான் பெண்கள் இருக்கிறார்கள் வீட்டு வேலைகள் செய்தே களைத்துப் போய் விடுகிறார்கள். இத்தனை வேலைகளையும் இவர் முக மலர்ச்சியுடன் எப்படிச் செய்கிறார்?

"அந்த வகையில் நான் அதிர்ஷ்டசாலி என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஏனென்றால் கடுமையான உழைப்பும், ஓயாத வேலைகளையும் கொண்ட தந்தை பெரியாரின் குடும்பத்தில் மருமகளாக நுழைந்தேன். பொதுச் சேவையில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்ட திரு சம்பத்தின் மனைவியானதால் கடுமையான பயிற்சி எனக்கும் ஏற்பட்டு விட்டது. அப்பொழுதெல்லாம் எனக்குக் கிடைத்த பயிற்சிதான், இன்றைக்கு நான் இத்தனை வேலைகளில் இருக்கும்போதும் சோர்வு ஏற்படாமல் இருக்க உதவுகிறது."

'குடிசை மாற்று வாரியத்தின் தலைவர் ஒரு பெண். தாய்க் குலத்தைச் சேர்ந்த இவரை அணுகினால் தங்கள் பிரச்னைகள் எல்லாம் தீர்ந்துவிடும் என்று நிறையக் கூட்டம் வருமே'

"அதை ஏன் கேட்கிறீர்கள்" என்று சிரிக்கிறார் திருமதி சம்பத். "இந்தக் குடிசை மாற்று வாரியம் ஏற்பட்டு பதினோரு ஆண்டுகள் ஆகின்றன. இதுவரை பல தலைவர்களின் கீழ் செயல்பட்டு வந்திருக்கிறது. நிறைய அடுக்கு மாடிக் கட்டிடங்களை உருவாக்கி, லட்சக் கணக்கானவர்களை அதில் குடிவைத்தும், இன்னும் முக்கால் வாசி மக்கள் குடிசைகளில்தான் அவதிப்படுகின்றனர்.

'அம்மாவை நேரில் போய்ப் பார்த்து நமது குறையைச் சொன்னால் அவர்கள் தீர்த்து வைப்பார்கள் என்று தங்களுடைய குழந்தைகளோடு வந்து நிற்கும் ஏழைகள் ஏராளம். அவர்களைத் தினமும் நான் சந்திக்கிறேன். தேவையான ஆறுதல் கூறி விரைவில்என்னாலானதைச் செய்வதாகக்கூறுவேன்."

'பொதுவாக இன்றைய பெண்களைப் பற்றி இவர் என்ன நினைக்கிறார்? பொறுப்பான பதவியில் இருக்கும் இவருடைய கண்ணோட்டம் என்ன?'

"இன்றைய பெண்கள் அனைவருடைய லட்சியமாகவும் இருப்பது திருமணம். மிகப் பலருக்கு நல்ல வேலையும் அதற்கப்புறம் திருமணமும் என்றிருக்கிறது. இது போன்ற எண்ணம் இருப்பதை நான் குறை கூறவில்லை. ஆனால் அதோடு அவர்கள் திருப்திப்பட்டுப் போய் விடுகிறார்கள். அங்கேதான் நான் குறை காண்பது.

"எந்த ஒரு துறையிலும் முழுமையான ஆர்வமும் ஈடுபாடும் இருந்துவிட்டால் போதும். அது எவ்வளவு கடுமையான வேலையுள்ள துறையாக இருந்தாலும் சிரமம் தெரியாது"

''படித்து முடித்து, நல்ல வேலை கிடைத்து, திருமணமாகி, ஓரிரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாயுமாகி விட்டால் அவர்களுடைய வாழ்க்கையே முழுமையடைந்து விட்டதாக நினைக்கிறார்கள். மேற்கொண்டு எந்தவிதமான முன்னேற்றத்தைப் பற்றியும் சிந்திப்பது கூட இல்லை.

''படித்த பெண்கள் இது போன்ற விஷயத்தில் தங்களுடைய கண்ணோட்டத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் இவர்கள்தான் தங்கள் குழந்தைகளை உருவாக்குகிறார்கள். அதன் மூலம் ஒரு சமுதாயத்தையே உண்டாக்கும் பொறுப்பு இருக்கிறது. அப்படிப்பட்டவர்கள் தங்கள் வீடு, குடும்பம், குழந்தை என்ற குறுகிய கண்ணோட்டத்தோடு பார்க்கலாமா?

''நம் நாடு தொழில் வளத்தில் எவ்வளவோ பின்தங்கிக் கிடக்கிறது. கல்வி முறை என்னவென்றால் வெறும் குமாஸ்தாக்களைத்தான் உருவாக்குகிறது. இப்படிப்பட்ட கல்வி முறை மாற வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்ச்சி பிரதமர் இந்திரா காந்தி முதல் அனைவருக்குமே ஏற்பட்டுத்தான் இருக்கிறது. இதை மாற்றப் பல்லாண்டுகள் ஆகலாம்.

''படித்து முடித்து, நல்ல வேலையும் கிடைத்து, திருமணமாகி, ஓரிரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாயுமாகி விட்டால் அவர்களுடைய வாழ்க்கையே முழுமையடைந்து விட்டதாக நினைக்கிறார்கள்''

''இப்படிப்பட்ட நிலையில் பெண்களாகிய நாம் ஏன் சமுதாய உணர்வோடு செயலாற்றக் கூடாது? வீடும் நாடும் நம் கையில் தானே இருக்கிறது? ஓரளவு படித்து வேலையில் இருப்பவர்கள் மேற்கொண்டு முன்னேறப் படிக்கலாம். உயர் பதவிகளை ஏற்கலாம். இவர்கள் உயர்ந்த பதவியில் அமர்ந்து சிறந்த பணியாற்றுவதன் மூலம் நாடும் உயருமே!

''இதே போல ஓரளவு ஒய்வு கிடைக்கும் ஒவ்வொரு பெண்ணுமே வீட்டிலேயே சிறு தொழில் தொடங்கலாம். சிறு தொழில்களுக்கா பஞ்சம்? வெறுமனே வீண் வம்பு பேசி, வெட்டிப் பொழுதைப் போக்குவது என்பது நாட்டுக்குச் செய்யும் பெரிய துரோகம். கூடை முடைதல், தையல் வேலை, அரவை மிஷின் என்று சமுதாயத்திற்குப் பயன்படும் எத்தனையோ தொழில்கள் உள்ளன. நமக்கும் வருமானம் உண்டு. மற்றவர்களுக்கும் உதவி செய்தோம் என்ற நிறைவு இருக்கும்.''

''வெறுமனே வீண்வம்புப் பேசி, வெட்டிப் பொழுதைப் போக்குவது என்பது நாட்டுக்குச் செய்யும் பெரிய துரோகம்''

சமுதாயப் பிரக்ஞை நிறைந்த திருமதி சம்பத் பெண்களின் முன்னேற்றத்தைப் பற்றி நிறையப் பேசுகிறார். சாதாரண பெண்கள் சிறு தொழில் தொடங்கலாம், நடுத்தரப் பெண்கள் தங்களுடைய பதவியையும், படிப்பையும் உயர்த்திக் கொள்வதன் மூலம் நாட்டுக்கும் சேவை செய்தவராகிறார் என்றவர், ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரிகள் மட்டத்தில் இருப்பவர்களைப் பற்றியும் கூறினார்—

''பெண்கள் அடுப்படிப் பாவைகளாக வெந்துகொண்டு, வெறும் குழந்தைகளை பெறும் இயந்திரங்களுமாகவே இருந்து வந்த நிலை இப்போது எவ்வளவோ மாறிவிட்டது. அப்பா! அதற்காக எவ்வளவு போராட வேண்டியிருந்தது! பெரிய சமூகப் புரட்சியே அல்லவா செய்ய வேண்டியிருந்தது!

''இப்போது பல பெண்கள் ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரிகளாகவும், காவல் துறையில் உயர் அதிகாரிகளாகவும் இருக்கின்றனர். இவர்கள் உயர உயரத்தான் இன்னும் சமூக பொறுப்பு மிகவும் அதிகம் என்பேன். பெரிய ஒரு துறையையே ஆளும் திறமை பெற்றவர்கள்தான் நாட்டையும் நடத்திச் செல்ல வேண்டியவர்கள்.

''உயர் பதவி வகிக்கும் ஒவ்வொரு பெண்ணுமே சமூக சேவையில் இறங்க வேண்டும் என்பதுதான் என்னுடைய பெரும் விருப்பம். இவர்களால்தான் ஏழை, எளிய மக்களின் துயர்களைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். சிரிய முறையில் தொண்டாற்றவும் முடியும்.''

என்கிறார் இவர்.

''பெரிய ஒரு துறையையே ஆளும் திறமை பெற்றவர்கள்தான் நாட்டையும் நடத்திச் செல்ல வேண்டியவர்கள்''

'இதெல்லாம் சரிதான். பெண்களின் நடை உடை பாவனைகள் மூலம் நம்முடைய கலாசாரமே மாறி வருகிறதே! இதற்கு என்ன சொல்கிறீர்கள்?' என்று கேட்டேன்.

''இது ஓரளவு உண்மைதான். ஆனால் அடியோடு நம்முடைய பண்பாட்டைப் பெண்களால் மறக்க முடியாது. எத்தனை உயர உயர மரங்கள் வளர்ந்தாலும் அத னுடைய வேர்கள் பூமியில்தானே பதிந் திருக்கின்றன? அப்படி இருந்தால்தான் அதற்கு வாழ்வும் கூட. அதே போல நம்முடைய பெண்கள் படிப்பிலும் வேலை யிலும் எவ்வளவு உயர்ந்தாலும் நம்முடைய பண்பாட்டை அவர்கள் மறக்கக் கூடாது. அதுதான் அவர்களை நம் மண்ணோடு பிணைத்து வைக்கும். வேரில்லாமல் உயிர் வாழ முடியுமா?

அதுவும் நம்முடைய தமிழகத்தின் தொன் மையும், கலாசாரமும், பண்பாடும் தனித் தன்மை கொண்டவை. உயர் பெருமை உடையவை. அவற்றைப் பின்பற்ற நாம் பெருமை கொள்ள வேண்டுமே தவிர சிறுமை அடையக் கூடாது.

நமக்கு உயிர்நாடியான பண்பாட்டைப் பெற்று, கல்வியிலும் வாழ்க்கைத் தரத் திலும் உயர்ந்து, சமூகத்தையும், நாட் டையும் உயர்த்த வேண்டும்.''

-மஞ்சுளா ரமேஷ்

விதை இல்லாத கத்தரிக்காய் இருந்தால் அதை வறுவல் செய்வது போல் மெல்லிய துண்டாகச் சீவி பின் தோசைக் கல்லில் போட்டு இருபுறமும் எண்ணெயை விட்டு மொற மொறவென்று வறுத்து அதில் உப்பு, மிள காய்ப் பொடி தூவி சாப்பாட்டுக்கு தொட்டுக் கொள்ளலாம். இந்தக் கத்தரிக்காய் சிப்ஸ் தேமா வாக சுவையாக இருக்கும்.

மருதாணி சிவக்க

மருதாணி இழுது வைப்பதற்கு முன்னால் எலுமிச்சைப் பழச் சாற்றை கைகளில் தேய்த்துக்கொண்டு அரைத்த மருதாணியை வைத் தால் நன்கு சிவக்கப் பிடிக்கும்.

-எஸ். புஷ்பம்

கர்ப்பிணிகள் எக்ஸ்ரே படம் எடுத்துக்கொள் ளக் கூடாது என்ற உண்மையைப் பலர் அறிந் திருக்கலாம். பலருக்குத் தெரியாத மற்றொரு செய்தி இது.

இளம் பெண்கள் மாத விலக்கு ஏற்பட்ட நாள் முதல் 14 நாட்களில் வயிற்றுப் பகுதியை எக்ஸ்ரே எடுக்காமல் இருப்பது நல்லது. எக்ஸ்ரே எடுக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டால் மாத விலக்கான 15ம் நாளுக்குப் பிறகு எடுக்கலாம்.

ஆதாரம்: இம்பிரிண்ட்-இதாபத்தக

கெரஸின் வாங்கும் பிளாஸ்டிக் டின்கள் உடைந்து போய் வீட்டில் இருந்தால் மேல் பாகத்தைக் கத்தரித்து மீதி இருக்கும் பாகத் தைச் சைக்கிளின் பக்கவாட்டில் இணைத்து கேரியர் போல் உபயோகிக்கலாம்.

திருமதி மல்லிகா ஜனார்த்தனன்

வெங்காய கோப்தா

தேவையான பொருட்கள்:

வெங்காயம் 2 பெரிது
கடலை மாவு முக்கால் கப்
தேங்காய்த் துருவல் 3-4 டேபிள் ஸ்பூன்
மிளகாய்த் தூள் 2 டீஸ்பூன்
வெல்லம் ஒரு சிறிய கட்டி
புளி ஒரு எலுமிச்சம் பழம் அளவு
பெருங்காயம் கால் டீஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய் 2
கொத்தமல்லி தழை ஒரு சிறிய கட்டு
கறிவேப்பிலை
எண்ணெய் 200 கிராம்
உப்பு தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

வெங்காயத்தைப் பொடிப் பொடியாக அரிந்துகொள்ளவும். கறிவேப்பிலையை ஒன் றிரண்டாகக் கிள்ளவும். கொத்தமல்லியைப் பொடிப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். அரிந்த வெங்காயம், கடலை மாவு, உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி (1 டீஸ்பூன்) பெருங்காயப் பொடி, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை எல்லா வற்றையும் நன்றாகக் கலக்கவும். கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டுத் தளரப் பிசையவும். அடுப் பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் விட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.

புளியை ஊறவைத்து ஒன்றரை டம்ளர் ஜலத்தில் கரைத்து எடுக்கவும். புளித் தண் ணீரில் மிளகாய்ப் பொடி ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு, வெல்லம் போட்டுக்கொதிக்க விடவும். தேங்காய்த் துருவலை அரைத்து ஒரு தரம் இரண்டுதரம் என்று பால் எடுக்கவும். இரண் டாவது பாலை முதலில் புளித் தண்ணீரில் விட்டுக்கொதிக்க விடவும். பிறகு முதல் பாலை யும் விடவும். ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி பொறித்த வெங்காய கோப்தாக்களைப் போட வும். பச்சை மிளகாயை இரண்டாகக் கிள்ளிப் போடவும். கொத்தமல்லி, கறிவேப் பிலையைப் போட்டு அலங்காரம் செய்யவும்.

-வி. சாந்தா



யயாதி

வாஸந்தி

ஸர்மிஷ்டா நாற்காலியை ஜன்னலுக்கருகில் போட்டுக்கொண்டு தெருவை வேடிக்கைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். சட்டென்று அவள் கவனம் கலைந்தது. வெகு வேகத்துடன் ஒரு டாக்ஸிவந்து அவள் கட்டிடத்தின் வாயிலில் நின்றது. குமார் அவனது வழக்கமான வேகத்துடன் அதிலிருந்து இறங்கி கட்டிடத்தை நோக்கி விரைவது தெரிந்தது.

அவன் ஒரு அசுர வேகத்துடன் மாடிப் படிகளைக் கடந்து வந்தான். வாயிற்படியில் புன்னகையுடன் நின்றிருந்த அவளைச் சில விநாடிகள் ஒரு வெற்றுப் பார்வை பார்த்தான். அவன் முகத்தையும் அவன் கையிலிருந்த சூட்கேஸையும் அவள் திகைப்புடன் பார்த்தாள்.

''என்ன நடந்தது குமார்?''

ஸோபாவில் தலையைச் சாய்த்து விட்டத்தைப் பார்த்தபடி இருந்த முகத்தின் தசைகள் இறுகிச் சிவந்திருந்தன. கண்களில் நீர் தளும்புவதை அவன் மிக்கச் சிரமப்பட்டு அடக்கப் பார்க்கிறான் என்று தெரிந்தது.

'ஓ! அவள் ஏன் இவனை இப்படி வதைக்கிறாள்' என்று சுரீரென்று ஒரு ஆத்திரம் வந்தது.

அவள் அவன் தோளைப் பற்றி மெல்ல, 'என்ன நடந்தது குமார்?' என்றாள் மறுபடி.

''இனிமே கல்யாணியோட இருக்க முடியாது என்கிற தீர்மானத்தோட நான் கிளம்பி வந்துட்டேன்!''

இவன் என்றைக்கோ எடுத்திருக்க வேண்டிய முடிவு இது என்கிற எண்ணமும் இவனுக்கு என்ன பதில் சொல்வது என்கிற யோசனையுமாய் அவள் சில விநாடிகள் பேசாமல் அமர்ந்திருந்தாள்.

''நா எவ்வளவோ முயற்சி பண்ணிப் பார்த்தேன். காதையும் வாயையும் மூடிண்டு பார்த்தேன். எதுக்கும்பலனில்லே. இந்த ஜன்மத்திலே கல்யாணி என்னைப் புரிஞ்சுக்க மாட்டா ஸர்மிஷ்டா. அவளுடைய உலகம் ரொம்பச் சின்னது. அதிலே அவளும் அவளுடைய பிறந்தகமும் அப்பாவுடைய அந்தஸ்தும்தான் இருக்கு. அதிலே எனக்கு இடமில்லே...''

அவன் பேச நினைப்பதைப் பேசி முடிக்கட்டும் என்று ஸர்மிஷ்டா பேசாமல் இருந்தாள்.

''அவளுக்கு என்னுடைய ஆசைகள், அபிலாஷைகள் எதையும் தெரிஞ்சுக்கவோ புரிஞ்சுக்கவோ இஷ்டமில்லே. என்னைக் கல்யாணம் பண்ணிண்டது தனக்கு மிகப் பெரிய அவமானம், கேவலம்னு புலம்பிண்டேயிருந்தா. எல்லோரும் என்னை பிரபல 'ஹீரோ'ன்னு பாராட்டினா இவ கூத்தாடிங்கறா. இன்னிக்குக் காலையிலே குழந்தை என்னவோ என்கிட்டப் பேச வரான். வெடுக்குன்னு குழந்தையைப் பிடுங்கி வேலைக்காரன் கிட்டக் கொடுத்தனுப்பிச்சுட்டா! குழந்தை என் சகவாசத்தில் கெட்டுப் போயிடுவானாம்! அவளுடைய பிள்ளை டாக்டராவோ இன்ஜினியராகவோ போகணுமாம். கூத்தாடியாப் போக விட மாட்டாளாம்.... அந்த நிமிஷத்திலே அவ கழுத்தை நெறிக்கணும் போல எனக்கு ஆத்திரம் ஆத்திரமா வந்தது. என்ன திமிர் இருக்கணும் அவளுக்குன்னு ரொம்ப வெறி ஏற்பட்டது. திடீர்னு நல்ல வேளை ஒரு ஞானோதயம் ஏற்பட்டது. இவளுக்கும் நமக்கும் இடையே இருக்கிற பந்தத்துக்கு ரொம்ப முக்கியத்துவம் கொடுத்ததால்தானே இத்தனை கஷ்டம்னு தோணியது. என்னுடைய உறவை இத்தனை அலட்சியப்படுத்தற இவளோட நா ஏன் தொடர்ந்து போலி வாழ்க்கை வாழணும்னு தீர்மானம் ஏற்பட்டது...''

இவனுடைய கஷ்டம் மிகவும் சத்தியமானது என்று அவள் நினைத்துக் கொண்டாள். அவள் மென்மையாக அவன் கையைப் பற்றினாள்.

''நீ செஞ்ச தீர்மானம் ரொம்பச் சரியானது குமார்.''

அவன் சரேலென்று அவளைத் திரும்பிப் பார்த்தான். தலையைக் குனிந்தபடி மெல்லச் சொன்னான்.

''பெட்டியைத் தூக்கிக் கொண்டு என்னை அறியாம இங்க வந்து நிக்கறேன். ஸர்மிஷ்டா! திடீர்னு இந்த உலகத்தில் நீ ஒருத்திதான் என்னைப் புரிஞ்சுக்கக் கூடியவள்னு தோணித்து.''

இத்தனை நாட்களும் இவனுக்கு நம் மனசும் அதன் துக்கமும் புரியவில்லை என்கிற வருத்தத்துடன் அவள் சொன்னாள்:

''நீ இங்கே வந்தது எனக்கு ரொம்பச் சந்தோஷம் குமார். நீ வேற எங்கேயாவது போயிருந்தாத்தான் நான் வருத்தப் பட்டிருப்பேன்.''

அவன் அவள் கைகளைப் பற்றி ''தாங்க்யூ ஸர்மிஷ்டா'' என்றான் நன்றியுடன். ''இப்ப யோசிக்கும்போது நான் இங்க வந்தது உனக்குப் பிரச்னை யேற்படுத்துமோன்னு தோணறது.''

''உனக்காக நான் எந்தப் பிரச்னையையும் சமாளிக்கத் தயாரா யிருக்கேன் குமார். என்னை நீ நம்பலாம்!''

அவன் அவளைச் சட்டென்று நிமிர்ந்து பார்த்தான்.

'என்னை இப்பவாவது புரிஞ்சுகொள் முட்டாளே!' என்கிற பார்வை அவள் பார்த்தாள். அவன் முகத்தில் லேசான மலர்ச்சியுடன் கலவரமும் தெரிந்தது. அவன் எதுவும் பேசாமல் எழுந்து ஜன்னல் அருகில் சென்று சற்று நேரம் வெட்ட வெளியைப் பார்த்தான்.

''வேண்டாம். ஸர்மிஷ்டா. உனக்கு நல்ல எதிர்காலம் இருக்கு. ஆரம்பத்தி



லேயே பெயரைக் கெடுத்திண்டியானு முன்னுக்கு வர முடியாது. அதுக்குக் காரணமா நா இருக்கக் கூடாது. என்னை அறியாம நா இன்னிக்கு இங்க ஊைம்பினப்ப எந்த வித எதிர்பார்ப்போடயும் வரல்லே. என் மனக் கஷ்டத்தை ஒரு ஸ்நேகிதன் கிட்டத்தான் தெரிவிக்க முடியும் என்ற வேகத்தில் வந்தேன்.''

''அந்த வேகமும் ஒரு நெருக்கத்தால் ஏற்பட்ட உணர்வுன்னு உனக்குத் தோணலையா குமார்? ஆயுசுக்கும் நான் தோழமையைக் கொடுக்கிறேன். என்னை ஏத்துப்பியா?''

அவன் பதட்டத்துடன் சொன்னான். ''இல்லே ஸர்மிஷ்டா. உன் மேல் இருக்கிற நம்பிக்கைதான் என்னை இங்கே கொண்டு வந்திருக்கு. நீ சொல்ற மாதிரி என்னை அறியாமலே உன் கிட்ட எனக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற நெருக்கம்தான் இங்கே அழைத்துக்கொண்டு வந்திருக்கு. ஆனா ஒரு விஷயம் எனக்குள்ள ரொம்ப தீர்மானமாயிருக்கு. எனக்கு இந்தக் கல்யாணம் என்கிற பந்தத்திலேயே நம்பிக்கை போயிடுத்து. என்னைப்பொறுத்தவரை அதற்கு அர்த்தமேயில்லே. தன்னலமில்லாம இரண்டு பேர் ஒருத்தருக்கொருத்தர் பிரியம் செலுத்த முடிஞ்சா அதுக்கு எந்த விதமான லேபிளும் தேவையில்லே. என்னை நம்பி நீ சமூகத்தை மீறி இருப்பியா? அத்தனை மனோதைரியம் உனக்கிருக்கா ஸர்மிஷ்டா.''

''அத்தனை பிரியம் இருக்கு!''

அவன் சட்டென்று திரும்பி அவளை அணைத்துக் கொண்டான். கண்கள் பனிக்கச் சொன்னான்.

''நீ எத்தனை பெரிய முட்டாள் பெண்ணுன்னு உனக்குத் தெரியுமா?''

தயிரில் நிறைய கால்ஷியம் இருக்கிறது. கூந்தலை உறுதியாக, பளபளப்பாக சுத்தமாக வைத்திருக்க இது உதவுகிறது. சிறந்த 'ஷாம்பூ'வை விட தயிர் மேலானது என்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.' தலையில் இருக்கும் பொடுகுகளைப் போக்கவும் தயிர் உதவுகிறது. மூன்று நாள் தயிரைத் தலையில் அரைமணி நன்ருகத் தேய்த்து ஊறியபிறகு குளித்தால் பொடுகுகள் எல்லாம் பறந்து போகும் (இந்தத் தயிரை ஃபிரிட்ஜில் வைக்கக் கூடாது.)

-அனிதா

''தெரியும்! உனக்கு ஒரு முட்டாள்தான் தேவைன்னும் தெரியும்!''

• • •

திடீரென்று விழிப்பு வந்து ஸர்மிஷ்டா கண்ணைத் திறந்தாள். அருகில் குமார் அயர்ந்த தூக்கத்தில் இருந்தான். காதோரங்களில் நரை தெரிந்தது. இந்த இருபது வருஷங்களில் லேசாக மூப்பு ஏற்பட்டிருந்தாலும் முகத்தில் தேஜஸும் அழகும் கூடியிருந்த மாதிரி தோன்றிற்று.

இருபது வருஷங்கள்!

இன்னும் நம்ப முடியவில்லை. சம்பவங்கள் நிறைந்த, சந்தோஷம் மிகுந்த, சாதனைகள் புரிந்த இருபது வருஷங்கள். அந்த இருபது வருஷத்து ஒவ்வொரு அடியையும் இருவரும் சேர்ந்தே வைத்த மாதிரி அவளுக்குப் பிரமை ஏற்பட்டது.

இவனுடன் சேர்ந்து இருக்க ஆரம்பித்ததுமே உறவினர்கள் எல்லோரும் அவளை விலக்கி வைத்தார்கள். வீட்டுக்கார அம்மாள் வேறு வீடு பார்த்துக் கொண்டு போகச் சொன்னாள். சினிமா உலகத்தில் அப்பொழுதுதான் அடியெடுத்து வைத்திருந்த இருவருக்கும் அங்கேயும் இடம் இருக்காதோ என்று பயந்த நிலையில் இருவரும் சேர்ந்தே நடித்த படம் அதிர்ஷ்ட வசமாக 'ஹிட்'டாயிற்று. அதைத் தொடர்ந்து நீள வெற்றி நடைதான். ஏமாற்றங்கள் இல்லாத வெற்றி நடை. 'இதற்கெல்லாம் காரணம் நீதான் ஸர்மிஷ்டா!' என்று அவன் இந்த இருபது வருஷங்களாகத் தினமும் ஒரு முறையாவது சொல்வான்.

இருவருக்கும் பரஸ்பரம் ஏற்பட்டுப் போன அன்பும் நம்பிக்கையும்தான் காரணம் என்று அவளுக்குத் தோன்றும். இது வரை அவன் ஒரு நாள் கூட மனசு வருந்தும்படி நடந்து கொண்டதில்லை என்று அவள் தனக்குள் சொல்லிக் கொண்டாள். இப்படிப்பட்ட ஒரு புருஷனுடன் கல்யாணிக்கு ஏன் ஒத்துப் போகவில்லை?

இந்த இருபது வருஷங்களில் குமார் அவள் பெயரைக்கூடச் சொன்னதில்லை. பின்னைப் பாசம் இருக்குமோ என்னமோ வெளியில் காட்டியதில்லை.

அவள் ஆசையுடன் அவனுடைய தலை முடியைக் கோதி விட்டாள்.

அவன் லேசாகக் கண்ணைத் திறந்து அவளைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தான். அருகில் இருந்த அவளது புறங்கையை முத்தமிட்டான்.

''இன்னிக்கு என்ன நாள் தெரியுமா?'' என்றான் மென்ன.

''என்ன நாள்?''

''எல்லாரும் கல்யாண நாள் கொண்டாடுவா. நீ எங்கிட்ட வந்து சேர்ந்த நாள் இன்னிக்கு. இருபது வருஷமாச்சு — கொண்டாட வேண்டாமா?''

அவளைத் தன்னருகில் இழுத்து அவன் அணைத்துக் கொண்டான்.

''கண்டிப்பா!'' என்றான். ''எப்படி எப்படிக் கொண்டாடலாம்? ஓ இன்னிக்கு முக்கியமான ஷூட்டிங் இருக்கே!''

''போகாதேயேன் இன்னிக்கு!'' என்று அவள் சிணுங்கினாள்.

''போகாமல் இருக்க முடியாது ஸர்மிஷ்டா! ரொம்பப் பெரிய கஷ்டமாயிடும் புரொடியூசருக்கு!''

''உன் வேலையைக் கொஞ்சம் குறைச்சுக்கணும் குமார்! நீ இன்னும் ஹீரோ வேஷம் போட்டாலும் உனக்கு வயசாயிடுத்து!''

அவன் அதற்குச் சிரிப்பான் என்று அவள் நினைத்தாள். அவன் தீவிர யோசனையுடன் சொன்னான்.

''ஆமாம். வயசாயிண்டுதான் வரது ஸர்மிஷ்டா. சில சமயம் நா நினைச்சுக்கறேன், நீ நடிப்பை நிறுத்திட்ட மாதிரி நானும் நிறுத்திட்டா என்னன்னு.''

''நா விளையாட்டுக்குச் சொன்னேன் குமார்! இன்னும் பத்து வருஷத்துக்கு நீ ஹீரோ வேஷம் போடலாம்!''

''இல்லே, கண்ணு, என்னாலே முடியல்லே. நா தீர்மானம் பண்ணிட்டேன். கைவசம் இருக்கிற ஃபிலிம் எல்லாம் முடிச்சப்புறம் நடிப்புக்கு ஒரு முழுக்குப் போட்டுடப் போறேன். அதுக்கப்புறம் என் நேரம் முழுவதும் உனக்குத்தான்.''

அவன் சிறிது நேரம் அவளை உற்றுப் பார்த்தான்.

''ஸர்மிஷ்டா என்கிற பெயர் உனக்கு எவ்வளவு பொருத்தம்னு நேத்துத்தான் கண்டு பிடிச்சேன். நேத்து ஒரு டைரக்டர் என்னை யயாதியோட வேஷம் பண்றயான்னு கேட்டார். நா இனிமே எந்தப் புதிய வேஷமும் ஏத்துக்கப் போறதா இல்லேன்னேன். உங்களை விட யயாதியுடைய வேஷம் வேற யாருக்கும் பொருத்தமாயிருக்காதுன்னான். என்னுடைய சொந்த வாழ்க்கையை வெச்சுத்தான் அப்படிச் சொன்னான்னு அப்புறம் புரிஞ்சுண்டேன். யயாதிக்கும் எனக்கும் ஒரு பெரிய வித்தியாசம் இருக்கிறது அவனுக்குத் தெரியாது. போகம் கிடைக்கக் கிடைக்கத் திருப்தியடையாத யயாதி போல இல்லே நான். பரிபூரண திருப்தியோட இருக்கேன். எதுக்குமே நான் ஆசைப்பட்டதில்லே. உன்னோடஇருக்கணும் என்கிற ஆசையைத் தவிர...''

ஷூட்டிங்குக்குக் கிளம்புவதற்கு முன் அவன் நினைவாகச் சொல்லிவிட்டுப்போனான்.

''ஷூட்டிங் முடிஞ்சதும் நேரே வீட்டுக்கு வருவேன். எத்தனை மணியானாலும் தயாரா இருப்பியா, வெளியே போகலாம்!''

சின்னப் பெண் மாதிரி அவள் வெட்கத்துடன் புன்னகைத்தாள். அன்று முழுதும் மனசு இன்ப வாகினியில் மிதந்தது. அவனுக்குப் பிடித்த ரோஜா வண்ணத்தில் காத்து நிற்கையில்— அவன் வரவில்லை. செய்தி வந்தது. திடீர் இதய நோவுடன் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறான் என்று.

அவள் அதிர்ந்து நிலைகுலைந்து போனாள். பறந்தடித்துக் கொண்டு ஆஸ்பத்திரிக்குப் போனபோது அவன் மயக்கமும் உணர்வுமாக இருந்தான். பக்கத்தில் மானிட்டரின் முள் துள்ளிக் கொண்டிருந்தது. அவளுக்கு துக்கம் குமுறிக் கொண்டு வந்தது.

அவன் எந்த வேளையில் அந்த வார்த்தையைச் சொன்னானோ?

''இனிமேல் என் நேரமெல்லாம் உனக்குத்தான்!''

மின்சார சக்தியானது உடலில் ஒரு பாகத்திலிருந்து மற்றொரு பாகத்துக்குச் செல்கையில் அது எங்கு பிரவேசிக்கிறதோ, அங்குள்ள அழற்சியைப் போக்கி, எங்கு வெளியாகிறதோ அங்கு அங்கு அழற்சியை உண்டாக்குகிறது என்று வைத்திய மின்சார நூல்கள் கூறுகின்றன. பூமியில் மின்சார சக்தியானது கிழக்கிலிருந்து மேற்கு நோக்கிச் செல்கிறது. கிழக்கில் தலை வைத்துப் படுத்துக் கொண்டால் மின்சார விசை நமது உடலின் சிரசிலிருந்து பாதத்தை நோக்கிச் செல்லும். ஆகவே சிரசிலுள்ள அழற்சியை மாற்றிப் பாதத்தில் கொடுக்கும். மேற்குத் திக்கில் தலையை வைத்துக்கொண்டால் கால் வழியே புகுந்து மின்சார விசை தலையின் வழியாக வெளியேறும் போது அழற்சியைக் கொடுக்கும். தூங்கி எழுந்ததிலிருந்து ஒரே தலைவலி! உடம்பு வலி என்று நாம் அடிக்கடி சொல்வது இதன் காரணமே! அதனால் தலையைக் கிழக்கில் வைத்துப் படுப்பது உத்தமம்.

—மல்லிகா

எத்தனை நிச்சயமாகச் சொன்னான்! கடவுளே! அது பொய்யாகி விடக் கூடாது! அவள் இரவு பகல் கண் மூடாமல் அன்ன ஆகாரம் எடுத்துக் கொள்ளாமல் அந்த அறையிலேயே இருந்தாள். அவன் உடல் நிலையைப் பற்றி விசாரிக்க வந்த கும்பலைச் சமாளிக்க முடியாமல் ஆஸ்பத்திரி திண்டாடியதைக் கூட அறியாமல் அமர்ந்திருந்தாள். கடைசியில் எதைப் பற்றிய பிரக்ஞையும் இல்லாமல் அவளுடன் ஒரு வார்த்தை பேசாமல் குமார் கண்ணை மூடிவிட்டான்.



'இந்த மாதிரி நீ என்னை எப்படி ஏமாற்றலாம்' என்று அவனது உடலின் மேல் கவிழ்ந்து அவள் பிரலாபிக்கும்போது யாரோ அவளை மெல்ல விலக்கினார்கள். மித மிஞ்சிப் போன துக்கத்தில் என்ன நடக்கிறது என்று புரிந்து கொள்ள முடியாத நிலையில் அவள் இருந்தாள். சட்டென்று ஏதோ ஓர் உள்ளுணர்வின் உந்துதலில் நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

யார் யாரோ அறைக்குள் நின்றிருந்தார்கள். குமாரின் உடலை அப்புறப்படுத்துவதில் தீவிரமாகத் தங்களுக்குள் பேசியபடி இருந்தார்கள்.

அவள் திடுக்கிட்டு நிமிர்ந்து பார்த்தாள். யார் இவர்கள்?

அவள் சரேலென எழுந்தாள்.

''யார் நீங்கள்? எங்கே எடுத்துப் போகிறீர்கள்?''

அவர்களில் ஒருத்தன் விறைப்பாகச் சொன்னான்:

''அவருடைய வீட்டுக்கு. அவருடைய மனைவி இருக்கும் இடத்துக்கு.''

> தோட்டக் கலைக்கு
>
> மக்கிய சாணத்துடன் ரசாயன உரங்களாகிய பொட்டாசியம், சல்பேட், அம்மோனியம் சல்பேட் சூபர் பாஸ்பேட் உரங்களையும் சேர்த்துக் கொண்டால் மிகவும் விசேஷம். இல்லையென்றால் பயிர் வளரும் பருவத்திலாவது ரசாயன உரங்களில் சிறிதளவாவது ஒவ்வொரு செடிக்கும் வைப்போமாயின் நல்லபலனை அடையலாம்.
>
> —எஸ். சரஸ்வதி

அவள் குபீரென்று முன்னால் பாய்ந்தாள்.

''முடியாது! நான் அனுமதிக்க மாட்டேன்.''

முகத்தில் சங்கடத்துடன் டாக்டர் முன்னால் நகர்ந்தார். அவள் கலவரத்துடன் அவருடைய தோளைப் பற்றினாள்.

''டாக்டர்! அவர்களைத் தடுத்து நிறுத்துங்கள்! இருபது வருஷங்களாக இவருக்கும் இவர் மனைவிக்கும் தொடர்பே இல்லை. என்னுடன்தான் இருந்தார்! நான்தான் அவருக்கு எல்லாம் டாக்டர் ப்ளீஸ்!''

அவளுக்குத் தொண்டை கம்மிப் போயிற்று. கண்களிலிருந்து நீர் ஆறாய்ப் பெருகிற்று.

டாக்டர் அவள் முதுகை அனுதாபத்துடன் தட்டினார்.

''எனக்குப் புரிகிறது மிஸ் ஸர்மிஷ்டா! ஆனால் நான் என்ன செய்ய முடியும்! அவர் மனைவியை விவாக ரத்துச் செய்யவில்லை. சட்டப்படி அவர்களுக்குத்தான் உரிமை. இந்து தர்மப்படி அவருடைய பிள்ளைக்குத்தான் ஈமக் கிரியை செய்ய உரிமை இருக்கிறது. அவர்கள் வந்து கேட்கும்போது நான் எப்படி மறுக்க முடியும்?''

அவளுக்கு பகபகவென்று ஒரு ஆத்திரம் வந்தது.

''இது ஒரு பித்தலாட்டம்! இத்தனை நாள் இல்லாத உறவு இப்பொழுது எங்கேயிருந்து வந்தது?''

அவள் புலம்பலை யாரும் லட்சியம் செய்ததாகத் தெரியவில்லை. டாக்டர் அவளை லேசாக அணைத்தபடி பலவந்தமாக வேறு அறைக்கு அழைத்துக் கொண்டு போனார்.

''தயவு செய்து நிதானப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள் மிஸ் சர்மிஷ்டா. ஆஸ்பத்திரியில் எந்த விதமான கலாட்டாவையும் நான் அனுமதிக்க முடியாது. உங்களுடைய துக்கம் எனக்குப் புரிகிறது.''

''புரியவில்லை! புரிந்திருந்தால் என்னைக் கேட்காமல் அவர்களுக்கு அனுமதி கொடுத்திருக்க மாட்டீர்கள். இது அநியாயம் டாக்டர்! அவருடைய இதயத்தில் எனக்குத்தான் இடம் இருந்தது. அவர் மனைவிக்கு இல்லை.''

அவள் உடைந்து போனவளாய் விசித்து விசித்து அழுதாள்.

''அதனால்தான் நான் நினைத்தேன் மிஸ் ஸர்மிஷ்டா! அவர்களுக்கு அவருடைய மனசைத்தான் நெருங்க முடியவில்லை., கேவலம் உயிரில்லாத சடலத்துக்காவது 'உரிமை கோரின திருப்தி இருக்கட்டுமே' என்று நினைத்தேன்! சட்டப்படியும் அது நியாயமான கோரிக்கை என்று நினைத்தேன்!''

அவளுக்கு என்னவெல்லாமோ சொல்ல வேண்டும் போல் தோன்றியது. ஆத்திரத்துடன் கத்த வேண்டும் போலிருந்தது. எதையும் செய்ய முடியாமல் அவளுக்காகப் பரிந்து பேச யாரும் இல்லாமல் சடலத்தை சட்டத்துக்குக் கொடுத்து விட்டுத் தெருவெல்லாம்திரண்டிருந்த ஜனசமுத்திரத்தைத் தாண்டி வீடு வந்து சேர்ந்தபோது மிகப் பெரிய துக்கம் அடிவயிற்றிலிருந்து எழுந்தது. கல்யாணியும் அவள் பிள்ளையும் இப்பொழுது உரிமை கொண்டாடுவது எத்தனை பெரிய கேலிக் கூத்து என்று தோன்றிற்று. குமாருக்கு இத்தனை பிராபல்யமும், சொத்தும் இல்லா திருந்தால் அவர்கள் எட்டிப் பார்த்திருப்பார்களா என்று ஆத்திரம் வந்தது.

''ஸர்மிஷ்டா என்கிற பெயர் உனக்கு எத்தனை பொருத்தமானது!''

அவளுக்குப் பெரிதாகச் சிரிக்க வேண்டும் போல் இருந்தது. தன்னுடைய கதையும் துக்கமும் ஏக்கமும் பல யுகங்கள் பழசு என்று தோன்றிற்று. அந்த யுகங்களின் பாவமெல்லாம் அழுத்தின மாதிரி அதைத் தாங்கத் தென்பில்லாத மாதிரி அவள் அழ ஆரம்பித்தாள்.

Regd. No. TN MS (E) 231